



Menù settimanale di febbraio

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli ai carciofi Ricotta vaccina Fagiolini al sugo e origano	Risotto all'ortolana Ceci in umido Carote alla salvia	Gnocchetti di spinaci all'olio e parmigiano Cavolfiori viola	Vellutata di legumi con orzo Zucca in padella	Spaghetti al pomodoro e sgombro Broccoletti saltati
cena	Minestrone di sole verdure Uova alla coque con bastoncini di pane integrale	Bocconcini di pollo "impanati" in fiocchi d'avena e spezie Radicchio in insalata	Salmone al lime <u>Insalata di broccoli, radicchio e noci</u>	Risotto al radicchio e robiola Carciofi crudi con scaglie di parmigiano	Platessa gratinata con capperi e olive Verdura al forno

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Tortelli di magro con sugo Bietole con limone e prugne secche	Crema di carote con farro Frittata con prezzemolo	Risotto alla zucca Piselli e carote in umido	Merluzzo in umido con polenta Fagiolini	Fusilli di farro con ragù di lenticchie Cavolo nero saltato
cena	Fesa di tacchino alla pizzaiola Finocchi in insalata	Tortiglioni di grano saraceno con <u>pesto di spinaci</u> Radicchio variegato	Pastina integrale in brodo Farinata di ceci Spinaci al tegamino	Minestra di riso e fagioli Bietola al vapore	Dentice al cartoccio con verdure miste e patate



SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Sovracosce di pollo al sugo con piselli e patate Carote alla julienne	Vellutata di verdure con amaranto <u>Polpette di broccoli</u>	Pennette al ragù Fagiolini all'olio	Risi e Bisi Finocchi al vapore con succo di arancia	Linguine di farro con sugo di tonno e pomodori secchi Verdure miste in padella
cena	Orzotto allo zafferano e mazzancolle Insalata di indivia	Frittata al forno con patate Cavolfiori gratinati	Vellutata di ceci e crostini di pane di segale e rosmarino Zucca al vapore	Merluzzo al forno "panato" con farina di mais Carote a rondelle al forno	Branzino al sale con limone e zenzero Carote e finocchi in pinzimonio

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Mezze penne panna e prosciutto Carciofi al prezzemolo	Farrotto con noci Cavolo romano olio e limone	Ravioli zucca e carote al sugo di pomodoro Cavolo romano olio e limone	Riso all'olio e salvia Platessa al forno Insalata di lattuga	Caserecce al pesto Carote e scarola
cena	Hamburger di lenticchie Broccoli con salsa di soia	Passato di verdure con crostini Uova strapazzate	Petto di pollo alla curcuma con riso venere Fagiolini all'origano	Zuppa d'orzo e ceci Carote saltate in padella	Salmone con lamelle di mandorle Mix di verdure al forno

*LE RICETTE CONTRASSEGNALE DALL'ASTERISCO LE TROVATE NEL POST

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONNI
WWW.FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT • INFO@FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT • [@UNAMELAPERDIETISTA](https://www.instagram.com/UNAMELAPERDIETISTA)