

Menù settimanale di settembre

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Cous cous con lenticchie e zucchine Insalata di rucola	Gnocchetti con pesto di zucchine Insalata verde con sesamo	Riso con verdure miste e piselli Zucchine alla menta	Orzo con tonno e pomodorini Insalata di cetrioli	Tagliatelle con ragù i verdure Insalata iceberg
cena	Frittata arrotolata con zucchine Carote alla julienne e timo	Sgombro al cartoccio con olive taggiasche Verdure e patate al forno	Polpette di pollo Pomodorini con basilico su pane carasau	Primo sale "impanato" e passato in padella Insalata novella	Pesce spada con granella di pistacchi Indivia e carote in insalata

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spghettini al pomodoro e basilico con ricotta Lattughino	Farro con pomodorini e gamberetti Fagiolini all'olio	Insalata di piovra e patate Insalata di carote	Grano saraceno con ceci e fagiolini Songino	Crocchette di quinoa tricolore e zucchine Misticanza
cena	Farinata di ceci con zucchine Pomodorini con basilico su pane carasau	Vellutata di zucchine con crostini Uova strapazzate	Risottino con erbe aromatiche Spinacini freschi	Trancio di salmone al forno con erbe aromatiche Tabulè di verdure al forno	Tacchino alla pizzaiola Fagiolini

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilloni con sugo di melanzane e ricotta salata Zucchine alla menta	Riso semintegrale con lenticchie e zucca Carote alla julienne	Pennette di lenticchie con sugo di pomodoro Peperoni grigliati	Miglio con verdure alla julienne e mandorle a lamelle Insalata mista con semi di girasole	Spaghetti allo sgombro e origano Fagiolini all'olio
cena	Fiori di zucca ripieni di ricotta Frisella con pomodorini	Frittata con le cipolle Carote e finocchi in pinzimonio	Calamaretti "gratinati" con farina di mais	Vellutata di carote e sedano Bocconcini di pollo alla curcuma	Burger di borlotti Zucchine e pomodori trifolati

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli multicereali al pesto Cetrioli in insalata	Pennette integrali al ragù Insalata di radicchio	Riso venere con cannellini e carote Taccole all'olio	Orzotto alla zucca e parmigiano	Risottino ai funghi Insalata di rucola
cena	Spigola al cartoccio con capperi e olive Carote e patate al forno	Minestrone di verdure con crostini Uova all'occhio di bue	Salmone selvaggio con erbe aromatiche Spinaci con scorza di limone	Bocconcini di pollo al rosmarino Carote al vapore con timo	Zuppa di lenticchie e zucca con crostini di pane homemade

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONNI

WWW.FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT • INFO@FRANCESCAOGGIONNIDIETISTA.IT • [@UNAMELAPERDIETISTA](https://www.instagram.com/unamelaperdietista)