

Menù settimanale di Aprile

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Pennette con sugo di pomodoro e seitan Zucchine trifolate	Riso con biette spadellate e uovo sodo Lattuga con semi di lino	Riso basmati con cannellini Scarola	Fusilli di farro con crema di spinaci e feta Finocchio crudo	Ravioli di legumi Carote arrostate
cena	Passato di verdura con farro Caprino	Trota salmonata al cartoccio Pane Fagiolini lessati	Bocconcini di tacchino al rosmarino con carciofi Pane integrale	<u>Spiedini di salmone</u> Patate novelle e verdure al forno	Uova all'occhio di bue Pane tostato Asparagi

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Sedanini al pesto di spinaci e anacardi Carotine a listarelle	Risottino allo zafferano con piselli Rucola e fragole	Burgur con asparagi e parmigiano Carote crude in insalata	Fusilli integrali con sugo di lenticchie Insalata di ravanelli e spinacini	Riso venere con gamberetti Spinaci spadellati
cena	Involtini di tacchino e zucchine Finocchio crudo Pane integrale	Sgombro gratinato con farina di mais Patate e verdure al forno	Pollo alla pizzaiola Spinaci Pane integrale	Frittata con spinaci Insalata Patate	Burger di ceci Pane Carote

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Orzotto con piselli e zucchine Carote alla julienne	Riso alla cantonese con verdure e uovo sodo Finocchio crudo	Fusilli integrali con crema di fave e basilico Asparagi scottati	Spaghetti al ragù Carote e finocchio in pinzimonio	Gnocchetti al pomodoro con Parmigiano Spinaci saltati
cena	Coscia di pollo alla cacciatora Cucchiaino di riso basmati Carciofi in padella con mentuccia	Crema di lattuga con crostini Robiola	Filetto di branzino al cartoccio Pane Fagiolini	Polpette di piselli e pane Pane Carote crude in insalata	Calamari in padella con sugo di pomodoro Pane Insalata

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	PASQUETTA ma una bella torta pasqualina ci sta!	Riso con i carciofi e cucchiaino di parmigiano Carote agli aromi	Orzo con sgombro Insalata di finocchi e fragole	25 APRILE giorno di gita e di pie nic! Idee: farinata di ceci, cous cous con verdure, frittata con spinaci a cubetti e frutta!	Cous cous con zucchine, carote e ceci Insalata novella
cena		Petto di pollo agli agrumi Cucchiaino di riso basmati Fagiolini all'olio	Farinata di ceci Pane Biete spadellate		Sogliola al forno Pane integrale Verdure al forno

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT • INFO@UNAMELAPERDIETISTA.IT • @UNAMELAPERDIETISTA