

Menù settimanale di Maggio

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Paccheri con sugo di lenticchie rosse Insalatina	Gnocchetti al pesto Catalogna spadellata	Orzo con edamame e zucchine al timo Scarola	Spaghetti alla chitarra con sugo di spinaci e ricotta Carote in insalata	Riso venere con sgombro e verdure saltate
cena	Pollo al curry con peperoni Pane integrale	Branzino al forno Patate, zucchine e melanzane al forno	Frittata con patate Asparagi	Sardine gratinate al forno Bruschetta con pane integrale e pomodorini	<u>Hummus di ceci e barbabietole</u> Pane carasau Carote e insalata

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Sedanini al tonno e piselli Carciofi trifolati	Insalata tiepida di quinoa con verdure di stagione Insalata mista con semi di zucca e girasole	Orzo con fave fresche e zucchine Taccole arrosto e carote	Farfalle di farro con pesto Rucola e pomodori in insalata	Gnocchetti al pomodoro e basilico con scaglie di pecorino Songino e misticanza
cena	Ricotta "impanata" Pane Carote e finocchi a listarelle	Calamaretti spadellati con erbe aromatiche Purè di patate Taccole arrosto	Tacchino alla pizzaiola Cous cous Fagiolini	Uova sode a fettine su fetta di pane integrale con salsa di avodado Agretti spadellati	Curry di lenticchie Riso basmati Fagiolini

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Malloreddus al ragù Carote e finocchio in pinzimonio	Riso venere con gamberetti al curry Spinaci saltati	Orzo con fave fresche e zucchine Carote spadellate	Insalata di riso con verdure al forno e feta a dadini Pomodori in insalata	Farro al pesto di rucola e anacardi Spinaci saltati
cena	Farinata di ceci e catalogna Pane Carote in pinzimonio	Uova strapazzate con pomodorini Frisella integrale Pomodori	Filetto di salmone al cartoccio con limone Patate alla paprika Verdure al forno	Pollo spadellato con carciofi e prezzemolo Cucchiaino di farro Carciofi in padella con mentuccia	Ricciola in padella Taccole Pane

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghetti con pesto di fave e piselli Asparagi scottati	Riso semintegrale con fagiolini e tahina Fagiolini	Pasta di legumi al pomodoro e basilico Bruschetta con rucola	Fusilli integrali con acciughe e olive taggiasche Lattughino	Tagliolini freschi con ragù di verdure e piselli Pomodori in insalata
cena	Vellutata di zucchine <u>Torta salata con ricotta, cucchiaino di pesto e fagiolini</u>	Burger di trota all'origano Patate viola Carote e finocchi sottili	Polpette di tacchino al pompelmo Pane integrale Bietole spadellate	Frittata con bietole e cipolle Pane carasau Insalata di carote	Seppioline aromatiche Patate viola Carote e finocchi sottili

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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