

Menù settimanale di Giugno

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Grano saraceno con melanzane e uovo sodo sbriciolato Songino	Cous cous con gamberetti e verdure saltate Insalatina Iceberg	Riso venere con asparagi e ceci Pomodori e basilico	Gnocchetti al pomodoro e basilico Rucola, pomodorini e semi di canapa	Insalata di farro, lenticchie e zucchine Tabulè di verdure
cena	Ceci spadellati al rosmarino Pane integrale Zucchine chiare alla menta	Robiola Frisella integrale Cetrioli e noci	Polpette di miglio con uova e verdure Insalatina	Pollo al curry Riso basmati Tabulè di verdure	Involtoni di platessa con erbe aromatiche Patate al forno Pomodori gratinati

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Burgur con piselli, carotine e zucchine Taccole arrosto e carote	Tortiglioni di grano saraceno al pesto Tabulè di verdure	Riso basmati con sgombro e zucchine Songino	Ravioli di magro al pomodoro Zucchine trifolate	Spaghetti integrali con sugo di pomodoro e ceci Carote in insalata
cena	Insalatona mista con tacchino a striscioline Pane tostato	Piovra alla griglia Patate lessate Fagiolini	Caprese di Mozzarella vaccina Pane di farro Pomodori con basilico e origano	Hummus di ceci e melanzane Pane tostato	Frittata con zucchine chiare e fiori Pane carasau con pomodori

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Risottino alle zucchine e menta Carote a listarelle	Farfalle con pomodorini e cannellini Rucolina	Pasta di farro al pesto di rucola e anacardi Zucchine spaldellate	Orzo con fave e zucchine Carote e pomodori	Pasta con melanzane e scaglie di parmigiano Spinaci saltati
cena	Piadinetta di ceci con verdure miste spadellate	Filetto di trota salmonata con capperi e olive Patate e verdure gratinate	Uova all'occhio di bue su crostone di pane Pomodori al basilico	Polpette di manzo al sugo fresco di pomodoro Riso venere Melanzane in padella	Code di gamberi al curry Fagiolini Cous cous

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Pasta di legumi al sugo di verdure Bruschetta con pomodori	Gnocchetti al pomodoro e basilico con scaglie di parmigiano Insalata mista	Cous cous con lenticchie rosse e verdure miste	Orzo con pollo a dadini e pomodorini Verdure miste	Farro con zucchine e feta Carote a listarelle
cena	Frisella con acciughe, olive taggiasche e pomodori	Frittata con melanzane Pane carasau Insalata	Burger di salmone Purè di patate Carote in insalata	Polpette di ceci Pane integrale Peperoni	Calamari aromatiche Pane tostato Insalata mista con pomodorini

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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