

Menù settimanale di Luglio

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso venere con calamaretti e pomodori pachino Carote a listarelle	Insalata di orzo con pesto e pomodorini Insalata di cetrioli	Farfalle integrali fredde con pomodorini freschi e ceci Zucchine spadellate	Cous cous di farro con feta a dadini e zucchine Misto di verdure in padella	Pasta di lenticchie con pesto di rucola e mandorle bianche Insalata di carote
cena	Roastbeef con limone e rucola Pane carasau Insalata di cetrioli	Uova sode Pane carasau Zucchine sabbiate	Torta salata estiva Insalata colorata	Hummus di ceci e basilico Pane tostato Rucola e pomodorini	Sgombro alla griglia con prezzemolo Insalata di patate novelle e fagiolini

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Gnocchetti al sugo e parmigiano Carote in pinzimonio	Pennette fredde con tonno Insalata iceberg	Miglio con lenticchie rosse e zucchine Songino	Farro con pesto di zucchine e noci Rucola e carote	Fusilli con sugo di pomodoro e ceci Carote in insalata
cena	Salmone alla griglia con timo fresco Pane bruschettato Pomodori in insalata	Fuso di pollo alla curcuma e origano Miglio con erbe aromatiche Carote in insalata	Insalata di cetrioli, sedano, pomodorini e primo sale Pane ai cereali	Frisella integrale con pomodorini, olive e acciughe del Cantabrico Insalata mista	Frittata con zucchine grattugiate Pane integrale Pomodori e origano

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Spaghettoni con peperoni e carote a julienne Zucchine e piselli in padella	Orzo con zucchine, carote e uovo alla coque Rucola e pomodori in insalata	Conchiglie integrali con melanzane, pomodoro e mozzarella Spinaci saltati	Riso basmati con zucchine trifolate e cannellini Rucolina	Cous cous di ceci con verdure spadellate Peperoni
cena	Ricciola con capperi e olive Insalata di patate e fagiolini	Mix di legumi in padella con curry e rosmarino Tabulè di verdure Pane tostato	Polpette di tonno, zucchine e menta Pane di farro Zucchine spadellate	Tacchino alle erbe aromatiche Riso basmati Melanzane al funghetto	<u>Pancake salati con pomodori e basilico</u>

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Quinoa con peperoni e menta Insalata mista	Riso venere con cannellini e verdure alla julienne Insalata di cetrioli	Farro con rucola, pomodorini e feta a dadini Spinaci saltati	Eliche con tonno e sugo fresco di zucchine Insalata iceberg	Cous cous integrale con ceci al curry zucchine e i suoi fiori Insalata di biette
cena	Salmone affumicato con guacamole Insalata leggera Pane tostato	Frittata con rucola e datterini Pane carasau Insalata mista	Polpette di lenticchie Grano saraceno Melanzane grigliate con basilico e origano	Bresaola con rucola Carote in insalata Pane integrale	Insalata di gamberi, finocchi, rucola e pomodorini Pane tostato

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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