

Menù settimanale di Settembre

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Risotto con zucchine e ceci agli aromi estivi Melanzane grigliate	Fusilli di mais con pesto di rucola e semi di girasole Pisellini aromatici e pomodori	Orzo con zucchine e bocconcini di tacchino al rosmarino Insalata di carote	Spaghetti al pesto di prezzemolo con mandorle e acciughe Pomodori in insalata	Gnocchi di ricotta e spinaci al pomodoro Carote a listarelle
cena	Pollo al curry Purè di patate Zucchine trifolate	Frittata con patate Pomodori spadellati Pane	Seppie con piselli Pane tostato Fagiolini	Hummus di carote arrostiti Pane tostato a stick Zucchine trifolate	Salmone alla griglia con limone Insalata di patate e rucola

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Farro con mele e lenticchie Spinacini	Fusilli con verdure alla griglia e ricotta salata Insalata di bietoline	Fusilli integrali con pomodoro e sgombro grigliato Pomodori in insalata	Riso con pesto di zucchine e anacardi Zucchine trifolate	Spaghetti con sugo di pomodoro e legumi Carote arrostiti
cena	Uova sode Pane bruschettato <u>Crema di melanzane arrosto</u>	Ceci al pomodoro Pane di segale Tabulé di verdure	Piadina con spinacini, pomodori e feta Insalatina novella	Polpette di manzo al sugo e basilico Riso basmati Spinaci spadellati	Branzino al sale Patate al rosmarino Insalatina mista

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Cous cous di farro con primosale a dadini e zucca Insalata di carote	Tagliolini all'uovo con sugo di verdure Zucca spadellata	Riso venere con cannellini e melanzane Spinaci spadellati	Orzotto con crema di spinaci e mandorle Zucchine trifolate	Paccheri con calamari Zucchine e pomodori
cena	Tonno scottato con granella di pistacchi Insalata di patate e fagiolini	Tofu alla griglia Pane ai cereali Pomodori e spinacini	Vellutata di zucchine Bruschette con zucchine e ricotta	Tacchino a listarelle, con sentore di cannella Riso basmati Spinacini	Uova strapazzate Patate lessate Fagiolini e carote

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Risotto alla zucca e rosmarino Ceci in insalata	Farro con gamberetti Fagiolini	Spaghetti di grano saraceno al pesto Carote a listarelle	Ravioli di magro al pomodoro Pomodori in insalata	Riso basmati con lenticchie rosse al curry Spinaci spadellati
cena	Insalata di verdure grigliate e caprino Pane tostato	Burger di vitello Pane integrale Pomodorini	Pasta di lenticchie al sugo di pomodoro e carote Pane ai cereali	Frittata con cipolle Bruschette con crema di zucca e pomodori	Tonno scottato con granella di pistacchi Insalata di patate e fagiolini

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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