

Menù settimanale di aprile

2020

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>orzo con pesto di spinaci e mandorle</p> <p>insalata di finocchi e avocado</p>	<p>ravioli di spinaci e ricotta al burro e salvia o al pomodoro</p> <p>biete spadellate</p>	<p>pasta di farro con sugo di verdure hummusdi ceci</p> <p>carote e finocchi in pinzimonio</p>	<p>cous cous con gamberetti</p> <p>spinaci in padella</p>	<p>riso in bianco con zucchine e parmigiano</p> <p>carciofi in padella</p>
cena	<p>polpette di ceci</p> <p>patate e verdure al forno</p>	<p>merluzzo con olive e capperi</p> <p>pane integrale mix di verdure al forno</p>	<p>bocconcini di pollo al sugo</p> <p>purè di patate caponata di verdure</p>	<p>vellutata di verdura con legumi misti</p> <p>crostini homemade</p>	<p>uova strapazzate al pomodoro</p> <p>pane integrale insalata novella</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>spaghetti integrali al pesto</p> <p>taccole</p>	<p>farro con verdure</p> <p>involtini di pollo</p> <p>insalata di carote</p>	<p>riso basmati con curcuma e lenticchie rosse</p> <p>fagiolini all'olio</p>	<p>penne con tonno e piselli</p> <p>carote in insalata</p>	<p>gnocchi al pomodoro con parmigiano</p> <p>insalata mista</p>
cena	<p>farinata di ceci</p> <p>pane integrale</p> <p>carote in pinzimonio</p>	<p>frittata con zucchine</p> <p>pane ai cereali</p> <p>biete spadellate</p>	<p>bresaola con olio, limone e rucola</p> <p>piadina integrale</p> <p>insalata di carote</p>	<p>fagiolata</p> <p>pane integrale</p> <p>spinaci saltati</p>	<p>burger di pesce in padella</p> <p>pane</p> <p>insalata di carote, finocchi e pomodorini</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>BRUCNH casalingo di PASQUETTA (piccole porzioni di tutto)</p> <p>torta salata con spinaci e ricotta</p> <p>hummus con verdure in pinzimonio</p> <p>uova sode</p> <p>insalata di fagiolini e patate</p>	<p>fusilli di farro con pomodoro e sgombro</p> <p>insalata di spinaci</p>	<p>pasta di lenticchie al sugo e basilico</p> <p>carote in insalata</p>	<p>orzo con verdure e parmigiano</p> <p>fagiolini</p>	<p>cous cous con fagioli rossi e catalogna</p> <p>insalata</p>
cena	<p>zuppa di farro e legumi</p> <p>spinaci in padella</p>	<p>bocconcini di pollo al curry</p> <p>riso basmati verdure in padella</p>	<p>uova all'occhio di bue</p> <p>pane tostato asparagi</p>	<p>polpette al sugo</p> <p>pane ai semi carote a listarelle</p>	<p>filetto di branzino al cartoccio</p> <p>patate fagiolini</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	penne al sugo di pomodoro e ceci taccole	risotto allo zafferano e parmigiano carciofi crudi	farro con verdure e edamame insalata novella	spaghetti con le acciughe carote all'olio	riso venere con cannellini caponata di verdure
cena	tacchino alla pizzaiola zucchine e carote in padella pane ai cereali	crocchette di merluzzo patate al forno spinaci	frittata con piselli pane ai semi carote in insalata	polpette con cous cous carote	passato di verdure tiepido primo sale pane tostato