

Menù settimanale di luglio

2020

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>quinoa con pomodorini e olive taggiasche</p> <p>insalata mista</p>	<p>pendette al sugo di melanzane con parmigiano (o ricotta salata)</p> <p>zucchine trifolate</p>	<p>orzo alla curcuma con zucchine, fagiolini e piselli</p> <p>insalata di pomodori e origano</p>	<p>paccheri con sugo di tonno fresco</p> <p>cetrioli in insalata</p>	<p>insalata fredda di farro con pesto di rucola e ceci</p> <p>carote in pinzimonio</p>
cena	<p>piadina di farro con hummus di cannellini e basilico</p> <p>melanzane grigliate</p>	<p>sardine gratinate</p> <p>patate al forno mix di verdure</p>	<p>bocconcini di pollo con peperoni</p> <p>pane integrale</p>	<p>torta salata con zucchine e tofu</p> <p>pomodori</p>	<p>frittata con melanzane e mentuccia</p> <p>pane di segale pomodori</p>

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>insalata di orzo con zucchine, basilico, piselli e scaglie di parmigiano</p> <p>insalata mista</p>	<p>riso venere con melanzane e pistacchi</p> <p>zucchine al pomodoro</p>	<p>orzo con pesto e pollo a dadini</p> <p>insalata songino e carote</p>	<p>cous cous con verdure e gamberetti</p> <p>melanzane in padella al pomodoro</p>	<p>farfalle con pomodorini freschi, origano e ceci</p> <p>fagiolini</p>
cena	<p>omelette con peperoni</p> <p>pane ai cereali carote a listarelle</p>	<p>piovra con patate lessate</p> <p>spinaci</p>	<p>insalata di cannellini e zucchine</p> <p>friselle integrali con pomodorini</p>	<p>“lasagnette” con zucchine, salsa di pomodoro e ricotta</p> <p>pane integrale</p>	<p>ricciola mediterranea al cartoccio con pomodorini</p> <p>patate</p> <p>rucola e cubetti di melone</p>

TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>pennette ai tre pomodori e basilico</p> <p> cetrioli</p>	<p>cous cous con sgombro e pomodorini</p> <p> tabulé di verdure</p>	<p>caserecce di ceci con verdure grigliate</p> <p> misticanza</p>	<p>gnocchetti al pomodoro fresco e parmigiano</p> <p> cetrioli</p>	<p>grano saraceno con verdure miste</p> <p>hummus di ceci</p> <p> carote a listarelle</p>
cena	<p>insalata con feta a dadini</p> <p> pane di farro</p>	<p>petto di pollo alla griglia</p> <p> riso basmati d'accompagnamento</p> <p> verdure grigliate</p>	<p>uova strapazzate con zucchine a dadini</p> <p> pane di segale carote</p>	<p>polpette di carne e zucchine</p> <p> melanzana arrosto pane tostato</p>	<p>burger di salmone</p> <p>insalata valeriana con olive taggiasche e pomodorini</p> <p> patate</p>

QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>riso rosso con piselli e verdure miste</p> <p>insalata di pomodori e basilico</p>	<p>spaghetti al pesto con parmigiano</p> <p>insalata mista con semi di zucca e girasole</p>	<p>insalata di farro con rosmarino tacchino a dadini</p> <p>zucchine spadellate</p>	<p>fusilli integrali ai pomodorini e origano</p> <p>melanzane al forno con cubetti di mozzarella</p>	<p>riso venere con zucchine e gamberetti</p>
cena	<p>involtini di tacchino</p> <p>riso basmati d'accompagnamento</p> <p>peperoni</p>	<p>bruschettona integrale</p> <p>hummus di fagioli rossi</p> <p>verdure grigliate</p>	<p>tonno scottato</p> <p>insalata di pomodori</p> <p>pane integrale</p>	<p>frittata con melanzane e basilico</p> <p>bruschetta con pomodori</p>	<p>farinata di ceci</p> <p>zucchine e melanzane al forno</p> <p>pane di segale o patate</p>