

Menù settimanale di giugno •2021•

PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso basmati con zucchine a listarelle, uovo sodo e salsa di soia Songino	Cous cous con gamberetti e verdure saltate Carote in insalata	Riso venere con asparagi e ceci Pomodori e basilico	Gnocchetti al pomodoro e basilico e parmigiano Fagiolini	Insalata di farro, lenticchie e zucchine Tabulè di verdure
cena	Cannellini spadellati al rosmarino e pomodori pachino Pane integrale Zucchine alla menta	Frisella integrale con ricotta vaccina, pomodorini e origano Insalata mista	Frittatina con zucchine e pomodori secchi Bruschetta con olio e origano	Pollo al curry Riso basmati Tabulè di verdure	Spiedini di salmone Patate al forno Zucchine grigliate

SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Bulgur con piselli, carotine e zucchine Taccole arrosto e carote	Tortiglioni di grano saraceno al pesto Tabulè di verdure	Riso venere con sgombro e zucchine Fagiolini al sugo	Ravioli di magro al pomodoro Zucchine trifolate	Spaghetti integrali con sugo di pomodoro e ceci frullati Carote in insalata
cena	Insalatona mista con tacchino a striscioline Pane tostato	Piovra alla griglia con pistacchi in granella Patate lessate Fagiolini	Torta salata con feta o primosale e zucchine con i fiori Insalata mista	Hummus di ceci e melanzane Pane tostato Insalata mista	Uova all'occhio di bue con asparagi Polenta a stick



TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Cous cous con verdure, pollo a dadini e avocado</p> <p>Carote a listarelle</p>	<p>Farfalle con pomodorini e cannellini</p> <p>Insalata di rucola e pomodorini</p>	<p>Pasta di farro al pesto di rucola e anacardi</p> <p>Zucchine spaldellate</p>	<p>Orzo con fagioli bianchi di Spagna e zucchine</p> <p>Carote e pomodori</p>	<p>Pasta con melanzane e mozzarella</p> <p>Spinaci saltati</p>
cena	<p>Farfritata con erbe</p> <p>Carote a listarelle</p> <p>Pane di farro</p>	<p>Filetto di trota salmonata con capperi e olive</p> <p>Patate e verdure gratinate</p>	<p>Uova strapazzate su crostone di pane tostato</p> <p>Pomodori al basilico</p>	<p>Polpette di manzo al sugo fresco di pomodoro</p> <p>Riso venere</p> <p>Melanzane in padella</p>	<p>Code di gamberi al curry</p> <p>Fagiolini</p> <p>Cous cous</p>



QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Pasta di legumi al pesto di fagiolini e anacardi</p> <p>Bruschetta con pomodori</p>	<p>Insalata di riso venere con piselli, zucchine e melanzane</p> <p>Insalata mista</p>	<p>Cous cous di mais con lenticchie rosse e verdure miste</p> <p>Pomodori</p>	<p>Orzo con tacchino a dadini e pomodorini</p> <p>Verdure miste</p>	<p>Mix di cereali con zucchine e primo sale a dadini</p> <p>Fagiolini</p>
cena	<p>Frisella con acciughe, olive taggiasche e pomodori</p> <p>Insalata mista</p>	<p>Frittata con peperoni</p> <p>Pane carasau</p> <p>Carote in pinzimonio</p>	<p>Burger di salmone</p> <p>Purè di patate</p> <p>Insalata di cetrioli</p>	<p>Burger di ceci alla curcuma con pane al sesamo e verdure grigliate</p>	<p>Calamari alla griglia</p> <p>Patate e pomodori confit</p>

UNA  PER
dietista