

# Menù settimanale di settembre

•2021•

## PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>pranzo</b>	<p>Insalata d'orzo con cannellini e zucchine</p> <p>Insalata con rucola e pomodorini</p>	<p>Gnocchetti al pomodoro e basilico con parmigiano</p> <p>Zucchine alla griglia</p>	<p>Risottino con piselli e zafferano</p> <p>Melanzane</p>	<p>Pennette integrali con tonno e pomodorini</p> <p>Insalata di cetrioli</p>	<p>Fusilli di farro con ragù di carne</p> <p>Pomodori</p>
<b>cena</b>	<p>Frittata con patate e rosmarino</p> <p>Carote alla julienne e timo</p>	<p>Trota al cartoccio con olive taggiasche e capperi</p> <p>Verdure e patate al forno</p>	<p>Polpette di pollo e carote</p> <p>Bruschetta con pomodorini e basilico</p>	<p>Caprese di mozzarella con pomodori</p> <p>Pane integrale</p>	<p>Salmone con granella di pistacchi</p> <p>Riso basmati con zucchine</p>

## SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Pennette con sugo di ricotta e melanzane</p> <p>Insalata tenera</p>	<p>Grano saraceno con pomodorini e gamberetti</p> <p>Carote in insalata</p>	<p>Ravioli di magro al burro e salvia</p> <p>Cetrioli</p>	<p>Fusilli con sugo di verdure e cannellini frullati</p> <p>Peperoni</p>	<p>Crocchette di quinoa tricolore e zucchine</p> <p>Zucchine</p>
cena	<p>Farfrittata di ceci con fiori di zucca</p> <p>Pomodorini con basilico</p> <p>Pane carasau</p>	<p>Vellutata di zucchine con crostini</p> <p>Uova strapazzate</p>	<p>Piadina integrale con hummus di ceci e verdure grigliate</p> <p>Insalata di songino</p>	<p>Trancio di sgombrò al forno con erbe aromatiche</p> <p>Tabulè di verdure al forno e patate</p>	<p>Tacchino alla pizzaiola con fagiolini</p> <p>Pane integrale</p>

## TERZA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Fusilloni al ragù di carne Zucchine alla menta	Riso basmati con lenticchie e zucca Carote alla julienne	Pennette di lenticchie con sugo di pomodoro Peperoni grigliati	Orzotto con verdure e mandorle a lamelle Insalata mista con semi di girasole	Tortiglioni allo sgombro e origano Fagiolini all'olio
<b>cena</b>	Fiori di zucca ripieni di ricotta Frisella con pomodorini	Frittata con peperoni Carote e finocchi in pinzimonio Pane integrale	Torta salata con verdure di stagione e ricotta Insalata misticanza	Bocconcini di pollo alla curcuma Patate e verdure al forno	Burger di cannellini con patate Zucchine trifolate



## QUARTA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>Fusilli multicereali al pesto</p> <p>Taccole</p>	<p>Risottino con zucca e robiola</p> <p>Melanzane arrosto</p>	<p>Riso venere con cannellini e carote</p> <p>Carote in insalata</p>	<p>Penne di ceci al pesto di spinaci e anacardi</p> <p>Bruschetta di pane con pomodori</p>	<p>Gnocchetti agli spinaci con prosciutto</p> <p>Insalata misticanza</p>
cena	<p>Spigola al cartoccio con capperi e olive</p> <p>Carote in insalata</p> <p>Pane integrale</p>	<p>Crema di zucchine con pastina</p> <p>Omelette con erbe</p>	<p>Salmone al forno con lamelle di mandorle</p> <p>Spinaci</p> <p>Pane integrale</p>	<p>Straccetti di tacchino con radicchio</p> <p>Patate</p>	<p>Dahl di lenticchie rosse, pomodori e fagiolini</p> <p>Riso basmati</p>

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

[WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT](http://WWW.UNAMELAPERDIETISTA.IT) • @UNAMELAPERDIETISTA