

Menù settimanale di Febbraio

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Orecchiette con <u>pesto di cime di rapa</u> Carote alla julienne	Riso basmati con cavolo nero e lenticchie rosse Bietole	Gnocchetti di spinaci con olio e parmigiano Insalata di radicchio	Pennette integrali con sughetto di tonno Radicchio spadellato	Risottino allo zafferano Pisellini aromatici
cena	Passato di verdure con mix di farro e orzo Robiola	Sovracosce di pollo al sughetto e patate Broccoletti	Merluzzo al cartoccio con capperi e olive Verdure al forno Cucchiaio di cous cous	Crema di ceci con crostini di pane Zucca	Zuppa di sole verdure Torta salata con uova ed erbe

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Fusilli di piselli con fagiolini e semi di canapa	Riso basmati con bocconcini di pollo Cavolfiori saltati in padella	Ravioli di magro al sugo Bietole	Spghettini con sugo di tonno Mix di verdure in padella	Zuppa di cereali e legumi Taccole
cena	Minestrone o passato di sola verdura Frittata con patate e prezzemolo	Calamaretti in padella con sughetto Cucchiaio di riso basmati Cavolo spadellato	Pastina in brodo vegetale Falafel con carote	Straccetti di tacchino e radicchio Carote e finocchi in insalata Pane integrale	Sogliola al forno ripassata in farina di mais Cavolfiori e patate al forno

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Orzotto allo zafferano con cannellini Insalata di carote	Tortiglioni di grano saraceno con sugo di merluzzo e capperi Insalata	Mezze penne con piselli e carote Finocchi crudi	Risottino con radicchio Uovo strapazzato	Riso basmati con lenticchie Cavolo spadellato
cena	Burger di trota Pane Fagiolini	Passato di verdure Uova alla coque con bastoncini di pane integrale	Polpette di pollo con rosmarino Radicchio grigliato Pane	Filetti di branzino al cartoccio con verdure Cucchiaino di cous cous	Zuppa di orzo o farro Ricotta vaccina Spinaci

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Tortiglioni di farro al ragù di lenticchie Carote saltate	Pennette di grano saraceno con sugo di ricotta e pepe Broccoletti e pinoli	Gnocchetti al pesto Taccole	Pasta e ceci in brodo vegetale Fagiolini agli aromi	Risottino ortolano con parmigiano
cena	Coscetta di pollo in padella Cous cous di farro Insalata di fagiolini	Passato di verdura e crostini Farinata di ceci con carote	Salmone con semi di papavero Pane Radicchio in insalata	Uova all'occhio di bue Polentina a stick Fagiolini all'origano	Platessa gratinata con fiocchi d'avena Pane bruschetta con verdure miste al forno

MENU' INTERAMENTE IDEATO DALLA DIETISTA FRANCESCA OGGIONI

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