

# Menù settimanale di novembre

## SETTIMANA 1

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Orecchiette integrali con broccolo e parmigiano Carotine a listarelle	Risottino allo zafferano e pinoli Finocchio e spicchi d'arancia	Farro con pesto di cavolfiore romano e nocciole	Pennette con tonno e granella di pistacchi Taccole	Granotto (= grano saraceno cotto come un risotto) con zucca Pisellini agli aromi
<b>cena</b>	Vellutata di bietole e patate Uova sode	Miniburger di salmone con scorza d'arancia Fagiolini bianchi	Zuppetta di ceci e spinacini con pan tostato	Riso in brodo con prezzemolo Polpette di zucca e scamorza	Bocconcini di pollo con rosmarino avvolti negli spinaci

## SETTIMANA 2

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Riso con crema di spinaci e pinoli Finocchi cotti con d'arancia	Fusilli integrali con sugo di moscardini Cime di broccoli	Riso con crema di spinaci e pinoli Finocchi cotti con d'arancia	Risi e Bisi Cavolfiore saltato in padella	Uova strapazzate su pane ai cereali e polpa di zucca schiacciata
<b>cena</b>	Passato di verdure Farinata di ceci e carote	Burger di miglio e ceci Carotine a listarelle	Polpette di pollo e tacchino con bietole Carotine a listarelle	Sardine gratinate al forno con mix di verdure frullate	Zuppa d'orzo e lenticchie Carote a rondelle

### SETTIMANA 3

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Pennette di grano saraceno con ricotta e radicchio	Cous cous con mix di verdure e gamberetti	Riso semintegrale con ceci Zucca in padella	Raviolini di carne con burro e salvia Spinaci saltati	Sedanini di lenticchie al pesto di broccoli
<b>cena</b>	Coscia di pollo in padella con alloro e rosmarino Cavolfiore spadellato	Vellutata di spinaci e patate Frittata con i funghi	Sogliola gratinata con erbe aromatiche Mix di verdure al forno	Zuppetta di lenticchie e crostini Fagiolini all'olio	Polipo in umido con sugo di pomodoro e patate Carote cotte

### SETTIMANA 4

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	Pasta multicereale con crema di fagiolini e mandorle	Zuppa d'orzo e prosciutto a dadini Fagiolini bianchi	Paccheri con zucca, broccoli e semi di papavero Pisellini e carotine aromatiche	Gnocchetti di ricotta al pomodoro Carote alla julienne	Risottino alla zucca e parmigiano
<b>cena</b>	Minestrone di verdure e patate Hummus di ceci con carote e stick di pane tostato	Tacchino alla pizzaiola Carote e fagiolini speziati	Crema di cavolo romano e topinambur con robiola Crostini all'olio	Uova all'occhio di bue con pizzico di curcuma Patate e zucca con rosmarino	Trancetto di trota salmonata al cartoccio con pomodorini e scorza d'arancia Spinaci saltati