

Menù settimanale di Marzo

SETTIMANA 1

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Cous cous con lamelle di mandorle e uova sode Finocchio crudo	Riso venere con cannellini e carote Lattughino	Spaghetti al radicchio e scaglie di grana Carote a listarelle	Grano saraceno con ceci e cavolo nero Scarola	Gnocchetti al pomodoro Lenticchie aromatiche
cena	Minestrone di verdura con pastina Robiola	Uova all'occhio di bue Pane tostato Spinacini	Salmone al forno con finocchietto selvatico Pane Insalata di carote	Bocconcini di pollo allo zenzero Pane tostato Zucchine	Sogliola al cartoccio Patate e verdure al forno

SETTIMANA 2

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Sedanini di lenticchie rosse con radicchio Carciofi	Riso basmati con carciofi e scaglie di parmigiano o pecorino Finocchi	Miglio con fave, cavolo Kale e mandorle a lamelle Carote	Spaghetti con pesto di spinacini e anacardi Carote al finocchietto	Farro con piselli e carote e semi di zucca Radicchio
cena	Burger di trota Carciofi trifolati Pane	Minestra di orzo e bietoline con cannellini	Straccetti di tacchino con spinaci Pane integrale	Passato di sola verdura Torta salata con verdure e ricotta vaccina	Sgombro gratinato con farina di mais Patate e verdure al forno

SETTIMANA 3

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso con asparagi e dadini di primosale Insalata di carote con semi di girasole	Grano saraceno con cannellini , cavolo cappuccio e semi di sesamo	Ravioli di magro olio e timo Asparagi scottati	Spaghetti di grano saraceno con sgombro Pan di zucchero in insalata	Quinoa con fave , piselli e spinacini freschi Carote
cena	Gramigna di farro in brodo Piadinetta di ceci con agretti	Filetto di nasello al vapore con erbe aromatiche Pane tostato Carote al vapore	Coscetta di pollo al sugo Spinacini e carotine Riso basmati	Passato di sola verdure con crostini Frittata con carciofi	Polipetto grigliato Patate Fagiolini

SETTIMANA 4

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	Riso venere con ceci e spinaci Scarola e pinoli	Gnocchetti al pomodoro Carciofi crudi con scaglie di Parmigiano	Grano saraceno con salmone affumicato Finocchi crudi	Spaghetti al ragù Lattughino	Tortiglioni con ragù di lenticchie Carote a listarelle
cena	Petto di pollo al succo d'arancia Pane tostato Indivia alla griglia	Tonno scottato Riso basmati Insalata di finocchi e carote	Uova all'occhio con asparagi Pane tostato	Vellutata di lenticchie rosse con crostini Biete spadellate	Rana pescatrice al forno con olive e capperi Patate e radicchio al forno