

# Menù settimanale di luglio

2023

## PRIMA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>quinoa con pomodorini e olive taggiasche</p> <p>insalata mista</p>	<p>pendette al sugo di melanzane con <b>parmigiano</b> (o ricotta salata)</p> <p>zucchine trifolate</p>	<p>orzo alla curcuma con zucchine, fagiolini e <b>piselli</b></p> <p>insalata di pomodori e origano</p>	<p>paccheri con sugo di <b>tonno fresco</b></p> <p>cetrioli in insalata</p>	<p>insalata fredda di farro con pesto di rucola e <b>ceci</b></p> <p>carote in pinzimonio</p>
cena	<p>piadina di farro con <b>hummus di cannellini</b> e basilico</p> <p>melanzane grigliate</p>	<p><b>sardine gratinate</b></p> <p>patate al forno mix di verdure</p>	<p><b>bocconcini di pollo</b> con peperoni</p> <p>pane integrale</p>	<p>torta salata con zucchine e <b>tofu</b></p> <p>pomodori</p>	<p><b>frittata</b> con melanzane e mentuccia</p> <p>pane di segale pomodori</p>

## SECONDA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>insalata di orzo con zucchine, basilico, <b>piselli</b> e <b>scaglie di parmigiano</b></p> <p>insalata mista</p>	<p>riso venere con melanzane e pistacchi</p> <p>zucchine al pomodoro</p>	<p>orzo con pesto e <b>pollo a dadini</b></p> <p>insalata songino e carote</p>	<p>cous cous con verdure e <b>gamberetti</b></p> <p>melanzane in padella al pomodoro</p>	<p>farfalle con pomodorini freschi, origano e <b>ceci</b></p> <p>fagiolini</p>
cena	<p><b>omelette</b> con peperoni</p> <p>pane ai cereali carote a listarelle</p>	<p><b>piovra</b> con patate lessate</p> <p>spinaci</p>	<p>insalata di <b>cannellini</b> e zucchine</p> <p>friselle integrali con pomodorini</p>	<p>“lasagnette” con zucchine, salsa di pomodoro e <b>ricotta</b></p> <p>pane integrale</p>	<p><b>ricciola</b> mediterranea al cartoccio con pomodorini</p> <p>patate</p> <p>rucola e cubetti di melone</p>

## TERZA SETTIMANA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
pranzo	<p>pennette ai tre pomodori e basilico</p> <p> cetrioli</p>	<p>cous cous con <b>sgombro</b> e pomodorini</p> <p> tabulé di verdure</p>	<p>caserecce di <b>ceci</b> con verdure grigliate</p> <p> misticanza</p>	<p>gnocchetti al pomodoro fresco e <b>parmigiano</b></p> <p> cetrioli</p>	<p>grano saraceno con verdure miste</p> <p><b>hummus di ceci</b></p> <p> carote a listarelle</p>
cena	<p>insalata con <b>feta</b> a dadini</p> <p> pane di farro</p>	<p><b>petto di pollo alla griglia</b></p> <p> riso basmati d'accompagnamento</p> <p> verdure grigliate</p>	<p><b>uova strapazzate con zucchine a dadini</b></p> <p> pane di segale carote</p>	<p><b>polpette di carne</b> e zucchine</p> <p> melanzana arrosto pane tostato</p>	<p>burger di <b>salmone</b></p> <p>insalata valeriana con olive taggiasche e pomodorini</p> <p> patate</p>

## QUARTA SETTIMANA

	<b>lunedì</b>	<b>martedì</b>	<b>mercoledì</b>	<b>giovedì</b>	<b>venerdì</b>
<b>pranzo</b>	<p>riso rosso con <b>piselli</b> e verdure miste</p> <p>insalata di pomodori e basilico</p>	<p>spaghetti al pesto con <b>parmigiano</b></p> <p>insalata mista con semi di zucca e girasole</p>	<p>insalata di farro con rosmarino <b>tacchino a dadini</b></p> <p>zucchine spadellate</p>	<p>fusilli integrali ai pomodorini e origano</p> <p>melanzane al forno con cubetti di <b>mozzarella</b></p>	<p>riso venere con zucchine e <b>gamberetti</b></p>
<b>cena</b>	<p><b>involtini di tacchino</b></p> <p>riso basmati d'accompagnamento</p> <p>peperoni</p>	<p>bruschettona integrale</p> <p><b>hummus di fagioli rossi</b></p> <p>verdure grigliate</p>	<p><b>tonno scottato</b></p> <p>insalata di pomodori</p> <p>pane integrale</p>	<p><b>frittata con melanzane e basilico</b></p> <p>bruschetta con pomodori</p>	<p><b>farinata di ceci</b></p> <p>zucchine e melanzane al forno</p> <p>pane di segale o patate</p>