

La Settimana tipo

LUNEDI'

PRANZO

Cubetti di pollo al curry con verdure e riso basmati
+ verdure crude/cotte a volontà

CENA

Filetti di orata al forno gratinati con pangrattato
integrale e scaglie di mandorle + verdure a
volontà

MARTEDI'

PRANZO

Zuppa di legumi misti con crostini di pane di
segale + verdure a volontà

CENA

Involtoni di vitello ripieni di zucchine alla griglia
+ Insalata mista

MERCOLEDI'

PRANZO

Fusilli integrali al pesto di zucchine con cubetti
di salmone + Verdure crude o cotte

CENA

2 nuvole di uova con insalata di puntarelle +
verdure crude/cotte a volontà

GIOVEDI'

PRANZO

Pirottini di riso al forno con cuore di mozzarella
+ Verdure crude o cotte

CENA

Purea di fave con cicorie in padella
+ verdure crude/cotte

VENERDI'

PRANZO

Riso venere con crema di avocado e ceci
+ Verdure crude o cotte a volontà

CENA

Roast-beef con rucola, pomodorini e scaglie di
grana + verdura cruda o cotta a volontà

SABATO

PRANZO

Tagliata di tacchino con finocchi e chicchi di
melograno + Verdure a volontà

CENA

PASTO LIBERO

DOMENICA

PRANZO

Branzino al forno in crosta di patate + Verdure
crude o cotte

CENA

Frittata di 2 uova al forno con asparagi
+ Verdure a volontà