MENU
settimanale

Novembre 2023

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	QUINOA CON SUGO DI VERDURE E POLLO. RADICCHIO ROSSO CON OLIO E PEPE	INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT E AVOCADO. INSALATA DI CAVOLO ROSSO
MARTEDÌ	PASTA DI CECI CON CREMA DI MANDORLE. LATTUGHINO	BURGER DI SALMONE. INSALATA DI SEDANO E OLIVE TAGGIASCHE
MERCOLEDÌ	RISOTTINO AL SALMONE. CARCIOFI LESSATI	SFORMATO DI VERDURE MISTE (SVUOTA FRIGO) RUCOLA CON CUBETTI DI MELA
GIOVEDÌ	PENNETTE CON SUGO DI RICOTTA. FAGIOLINI	TACCHINO AI FUNGHI. CAROTE AL TIMO
VENERDÌ	FUSILLI AI CARCIOFI. SPINACI LESSATI E PASSATI IN PADELLA CON OLIO, AGLIO E PEPE	FRITTATA DI CIPOLLE E PATATE AL FORNO. VELLUTATA DI ZUCCA
SABATO	PASTA DI CECI CON CREMA DI MANDORLE. FINOCCHI AL VAPORE	POLPETTE DI LENTICCHIE. STRISCIOLINE DI INDIVIA BELGA IN PADELLA CON UVETTA
DOMENICA	GRANO SARACENO CON RAGÙ DI VERDURE VERZA IN PADELLA A LISTARELLE	PESCE AL FORNO CON VERDURE GRIGLIATE

dott.ssa Carmen Zedda
dietanutrizionista.it