MENÙ

settimanale

Dicembre 2023

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	RISOTTINO AL SALMONE. RUCOLA	POLPETTE DI LENTICCHIE. ZUCCA AL FORNO
MARTEDÌ	ORZO PROSCIUTTO E PISELLI. BIETOLE	POLLO AL CURRY CON RISO E CIME DI RAPA
MERCOLEDÌ	FUSILLI AI CARCIOFI. CAVOLO NERO	SPIGOLA, OLIVE E PATATE. RADICCHIO
GIOVEDÌ	GNOCCHI AL SUGO. INSALATA	CAPRINO CON CROSTONI DI PANE CAROTE AL PREZZEMOLO
VENERDÌ	PASTA DI CECI CON PESTO AI BROCCOLI. CAROTE	FRITTATA AL FORNO DI CARCIOFI. CAVOLFIORE AL FORNO
SABATO	RISO ALLO ZAFFERANO. SPINACI	SCALOPPINE DI VITELLO. PORRI E FUNGHI
DOMENICA	TROFIE AI FAGIOLINI. RADICCHIO AL FORNO	SGOMBRO GRATINATO CON CAPPERI. VELLUTATA DI ZUCCA

dott.ssa
Carmen Zedda
dietanutrizionista.it