MENÙ

settimanale

Gennaio 2024

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	RISO VENERE CON BROCCOLI E PISTACCHI INSALATA DI RUCOLA	PESCE AL FORNO CON VERDURE GRIGLIATE CAVOLFIORE CON OLIVE ACCIUGHE
MARTEDÌ	CECI CON CAVOLFIORE RADICCHIO ROSSO E DATTERI	INVOLTINI DI TACCHINO CON VERZA INSALATA DI LATTUGA CON SEDANO E CAROTE
MERCOLEDÌ	PENNETTE CON RAGÙ DI CARNE LEGGERO CAVOLINI DI BRUXELLES AL VAPORE	MUFFIN DI RICOTTA CIME DI RAPA LESSATI E PASSATI IN PADELLA CON OLIO E PEPERONCINO
GIOVEDÌ	GNOCCHI AL SUGO. INSALATA	CREMA DI LENTICCHIE INSALATINA CON VEDURE SVUOTA FRIGO
VENERDÌ	RISOTTINO ALLA ZUCCA CARCIOFI LESSATI AL LIMONE	POLPETTE AL SUGO CON PISELLI VERZA AL VAPORE CONDITA CON ACETO DI MELE E SALSA DI SOIA
SABATO	SPAGHETTI INTEGRALI PESTO E NOCI INDIVIA BELGA ALLA PIASTRA	MERLUZZO AI FUNGHI CREMA DI ZUCCA
DOMENICA	TORTIGLIONI CON SUGO DI FINOCCHI BIETA LESSATA E RIPASSATA IN PADELLA	SCALOPPINE AL LIMONE PATATE AL FORNO INSALATA I FINOCCHI ALL'ARANCIA

dott.ssa Carmen Zedda
dietanutrizionista.it