MENÙ

Gennaio 2025

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	FAGIOLI ROSSI CON ZUCCA E SALVIA FINOCCHI AL FORNO	ORATA AL CARTOCCIO CON ERBETTE CONTORNO DI CIME IN PADELLA
MARTEDÌ	POLPETTE DI TACCHINO E SPINACI CON INSALATA DI VERDURE SVUOTA FRIGO	RISO INTEGRALE CON CREMA DI BROCCOLI E POLLO ALLA CURCUMA RICETTA IG
MERCOLEDÌ	PIADA CON HUMUS DI CECI RADICCHIO E OLIVE RICETTA IG	POLPETTE DI TACCHINO E SPINACI CON INSALATA DI RADICCHIO
GIOVEDÌ	COUS COUS INTEGRALE CONTORNO DI VERDURE MISTE DI STAGIONE	PESCE SAN PIETRO GRATINATO CAROTE E PATATE AL FORNO
VENERDÌ	INSALATA DI LENTICCHIE FUNGHI CON PREZZEMOLO	ARROSTO DI VITELLO CON CARCIOFI E CREMA DI CAROTE
SABATO	MINESTRONE DI VERDURE CON FAGIOLI CANNELLINI RICETTA IG	UOVA STRAPAZZATE CON RADICCHIO CREMA DI PORRI E CAROTE CON CROSTINI INTEGRALI
DOMENICA	PENNE INTEGRALI CON CAVOLO NERO RADICCHIO ROSSO AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO, BROCCOLI AL VAPORE E PURÈ DI PATATE RICETTA IG

dott.ssa
Carmen Zedda
dietanutrizionista.it