MENÙ

FEBBRAIO 2025

	PRANZO	CENA
LUNEDÌ	PASTA INTEGRALE CON CREMA DI CAVOLO NERO E MANDORLE + INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE	FRITTATA AL FORNO CON BIETOLE E RICOTTA + INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO E CAROTE
MARTEDÌ	RISO VENERE CON CARCIOFI E PISELLI + RADICCHIO ALLA GRIGLIA CON ACETO BALSAMICO	FILETTI DI MERLUZZO AL VAPORE CON LIMONE + VERDURE GRIGLIATE MISTE
MERCOLEDÌ	FARRO CON CREMA DI ZUCCA E SALVIA + CAVOLO CAPPUCCIO MARINATO CON LIMONE E OLIO	TORTINO DI CAVOLFIORE E PATATE CON MOZZARELLA + FAGIOLINI CON MANDORLE TOSTATE
GIOVEDÌ	ORZOTTO CON BROCCOLI E POMODORI SECCHI + CICORIA SALTATA IN PADELLA	OMELETTE CON ERBETTE AROMATICHE + CAROTE AL FORNO CON ROSMARINO
VENERDÌ	COUS COUS INTEGRALE CON CAVOLO CAPPUCCIO E CECI + BARBABIETOLE AL FORNO CON ACETO BALSAMICO	ARROSTO DI TACCHINO ALLE ERBE AROMATICHE + SPINACI SALTATI CON AGLIO E OLIO
SABATO	PASTA INTEGRALE CON PORRI E NOCCIOLE + INSALATA DI RADICCHIO E NOCI	POLLO ALLA GRIGLIA CON ERBE AROMATICHE + ZUCCA MARINATA CON LIMONE E OLIO
DOMENICA	GNOCCHI DI PATATE CON CREMA DI CAVOLFIORE E CURCUMA + CIME DI RAPA IN PADELLA	BRANZINO AL FORNO CON ERBE AROMATICHE + FINOCCHI GRATINATI CON PANGRATTATO CROCCANTE

dott.ssa Carmen Zedda
dietanutrizionista.it

Prenota la tua consulenza nutrizionale