

Menu Planner

ORGANIZZAZIONE IN CUCINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
COLAZIONE	GRANOLA CON FRUTTA SECCA E CANNELLA + YOGURT + GOLDEN MILK	PANE DI SEGALE CON BURRO DI MANDORLE E MIRTILLI + YOGURT + CAFFÈ	GRANOLA CON FRUTTA SECCA + YOGURT DI SOIA + MIRTILLI + CAFFÈ	PANE DI SEGALE + CONFETTURA + YOGURT E CAFFÈ	BANANA BREAD O MUFFIN + YOGURT + CAFFÈ
SPUNTINO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
PRANZO	RISO INTEGRALE CON CECI E ZUCCHINE + ZUCCA AL FORNO	POLPETTE DI RISO INTEGRALE E CECI AL SUGO CON ZUCCHINE	TOFU ALLA PIASTRA, VERDURE AL VAPORE E QUINOA	FAGIOLI ALL'UCCELLETTO CON PANE TOSTATO E VERDURE AL FORNO	SFORMATO DI CAVOLFIORE + PANE + VERDURE AL FORNO
SPUNTINO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
CENA	FAGIOLINI E POMODORI AL FORNO + FRITTATA AL FORNO + PANE DI FARRO	VELLUTATA DI ZUCCA, LENTICCHIE ROSSE E CURCUMA + CROSTINI DI PANE + VERDURE	MINESTRA DI CAVOLO NERO CON CANNELLINI E GRANO SARACENO	SFORMATO DI CAVOLFIORE E VERDURE AL FORNO + PANE INTEGRALE	PIZZA INTEGRALE CON VERDURE

NOTE: