

# Menù della settimana



	<b>PRANZO</b>	<b>CENA</b>	<i>Cosa mi serve? Lista della spesa</i>
<b>LUNEDI</b>	Verdura cruda mista Orzo con ragù di lenticchie*	Verdura cruda mista Frittata con gli spinaci Pane integrale	Cereali: orzo, pane, Proteine: uova
<b>MARTEDI</b>	Verdura cruda mista Pasta integrale ricotta e pomodoro	Verdura cruda mista Crema di riso integrale e piselli secchi*	Cereali: pasta e riso integrale, Proteine: ricotta, piselli secchi
<b>MERCOLEDI</b>	Insalatona con feta, avocado, noci e crostini di pane	Verdura cruda mista Zuppa tiepida di grano saraceno e fagioli	Cereali: grano saraceno, pane, Proteine: feta, noci, fagioli Altro: avocado
<b>GIOVEDI</b>	Verdura cruda mista Merluzzo al forno con pomodorini e riso venere	Verdura cruda mista Pasta al pesto di mandorle e salvia*	Cereali: riso venere, pasta Proteine: merluzzo, mandorle, Altro: salvia, aglio
<b>VENERDI</b>	Verdura cruda mista Insalata di quinoa e asparagi* Hummus di ceci*	Verdura cruda mista Pollo al curry con riso basmati	Cereali: quinoa, riso basmati Proteine: pollo, ceci Altro: salvia, aglio
<b>SABATO</b>	Verdura cruda mista Insalata di polpo e patate	Pinzimonio di verdure Pizza integrale con lievito madre*	Cereali: patate, farina semi-integrale Proteine: polpo, mozzarella
<b>DOMENICA</b>	Verdura cruda mista Insalata di riso rosso, piselli e zucchine*	Passato di verdura Asparagi e uova	Cereali: riso rosso Proteine: piselli, uova Altro: asparagi

Dott.ssa Laura Faggian – Biologa Nutrizionista



WWW.CUCINADELLANUTRIZIONE.IT