

IL MENU SETTIMANALE

	COLAZIONE	ore 10 SPUNTINO	PRANZO	ore 16/17 SPUNTINO	CENA
Lunedì	 		  	 Frutta secca	 
Martedì	 			 Frutta secca	  
Mercoledì	 		 	 Frutta secca	  
Giovedì	  			 Frutta secca	  
Venerdì	 		 	 Frutta secca	  
Sabato	 		  	 Frutta secca	
Domenica	 			 Frutta secca	 

LEGENDA



Verdura/frutta



Cereali integrali



Pesce



Carne rossa



Carne bianca



Legumi



Uova



Yogurt



Olio evo, frutta secca
e semi oleosi



Eccezione