

# Piano settimanale

Colazione

Lunedì

PANE DOLCE  
ALLA ZUCCA

Martedì

COMPOSTA  
DI CHIA AI  
FRUTTI ROSSI  
SU PANE  
INTEGRALE

Mercoledì

PANCAKE  
DI BIETA  
E AVENA  
CON FICHI  
E YOGURT

Giovedì

PORRIDGE  
CON BEVANDA  
DI MANDORLE,  
MELE E  
CANNELLA

Venerdì

MUESLI SALATO  
CON YOGURT,  
FIOCCHI DI FARRO  
INTEGRALI  
E VERDURA

Sabato

MUFFIN  
ALLA RICOTTA  
E MELE CON  
FRUTTA SECCA  
E CANNELLA

Domenica

EGG MUFFIN  
CON BROCCOLI  
E FETA

Pranzo

GRANO  
SARACENO,  
CREMA DI  
SEDANO RAPA,  
RANA  
PESCATRICE

CAPONATA,  
PASTA  
INTEGRALE,  
VITELLO  
AL CURRY

INDIVIA AL  
FORNO, MIGLIO,  
ROMBO E  
CHAMPIGNON

CAVOLO VIOLA  
E MELA,  
SFORMATO  
DI MIGLIO  
ALLA ZUCCA,  
HUMMUS DI CECI

BIETA ALLE  
MANDORLE,  
PATATE AL TIMO  
E LIME, UOVA  
STRAPAZZATE

ZUCCA  
AL FORNO CON  
AROMATICHE,  
RISO VENERE,  
CURRY DI  
LENTICCHIE

PURÈ DI ZUCCA,  
RISO INTEGRALE,  
CALAMARETTI  
AL CARTOCCIO

Cena

RADICCHIO  
CON CASTAGNE,  
PATATE, CONIGLIO,  
PINOLI E  
TAGGIASCHE

ZUCCA,  
RISO INTEGRALE,  
FRITTATA  
AL RADICCHIO

BIETA SALTATA  
CON OLIVE  
E CAPPERI,  
FARINATA DI CECI

INDIVIA  
BRASATA,  
GRANO  
SARACENO,  
RICOTTA

INSALATA  
ALLA SENAPE,  
QUINOA, ZUCCA,  
FUNGHI  
E SGOMBRO  
AL VAPORE

RADICCHIO,  
PATATE  
CON RUCOLA E  
POMODORI  
SECCHI, TACCHINO  
AL MANDARINO

RADICCHIO  
CON NOCCIOLE,  
FARRO, FRITTATA  
AI POMODORINI  
SECCHI E NOCI