

	3 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	thè e biscotti	caffè d'orzo yogurt e frutta	yannoh pane e marmellata	thè budino di riso	caffè d'orzo porridge	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	Barrette	frutta secca	Frutta	girelle fatte in casa	spremuta	centrifuga
PRANZO	pasta con zucchine e crema di soia	zuppa di orzo	insalatona	couscous con verdure al forno	pasta e fagioli	focaccia fiorita	risotto con asparagi
CENA	petto di pollo e verdure	dadolata di verdure e ceci	polpette di verdura	uova strapazzate e asparagi	piadine con hummus e verdure	asparagi alla griglia e insalata con semi misti	falafel

	3 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	thè e biscotti	caffè d'orzo yogurt e frutta	yannoh pane e marmellata	thè budino di riso	caffè d'orzo porridge	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	trancetti al cacao	frutta secca	Frutta	carota e uvette	spremuta	centrifuga
PRANZO	torta salata con carciofi e patate	pasta con cime di rapa	insalata di orzo	risotto con verdure	pasta e fagioli	gnocchi	couscous con verdure al forno
CENA	minestra di legumi e cereali	carne alla piastra	bruschette con hummus e crauti	uova strapazzate e spinaci	insalata con frutta secca	crema di vedure	pizza

	3 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	thè e biscotti	caffè d'orzo yogurt e frutta	yannoh pane e marmellata	thè budino di riso	caffè d'orzo porridge	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	merendina alle mele	frutta secca	Frutta	carota e uvette	spremuta	centrifuga
PRANZO	farro con gambi di carciofi	pasta al pesto	riso con asparagi	torta salata	pasta e ceci	canederli con ortiche	riso nero con piselli e carote
CENA	pancakes di zucchine	petto di pollo e carciofi	fajitas con fagioli e verdure	frittata di erbe e asparagi	insalata di cavolo cappuccio	crema di carote, porro e lenticchie	hamburger con verdure

	4 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	thè e biscotti	caffè d'orzo yogurt e frutta	yannoh pane e marmellata	thè budino di riso	caffè d'orzo porridge	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	trancetti al cacao	frutta secca	Frutta	carota e uvette	spremuta	centrifuga
PRANZO	pasta con zucchine e crema di soia	insalatona	couscous con verdure al forno	Risotto con zucchine	pasta e fagioli	focaccia fiorita	risotto con asparagi
CENA	minestra di legumi e cereali	petto di pollo e radicchio ai ferri	Insalata mista di stagione	uova strapazzate e asparagi	toast con verdure grigliate	ricotta e verdure al forno	pizza