

1	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	thè e biscotti e frutta	caffè d'orzo yogurt e frutta	yannoh pane e marmellata	thè budino di chia	caffè d'orzo porridge freddo	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	Barrette	frutta secca	Frutta	grissini gusto pizza	spremuta	centrifuga
PRANZO	pasta con piselli e carciofi spadellati	insalatona con orzo	insalata di riso	couscous con verdure al forno	pasta e fagioli	focaccia fiorita	risotto primavera
CENA	petto di pollo e insalata mista	dadolata di verdure e ceci	polpette di verdura	uova e insalata di cappuccio	piadine con hummus e verdure	verdure alla griglia e insalata con semi misti	falafel

2	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	thè e biscotti	caffè d'orzo yogurt e frutta	yannoh pane e marmellata	thè budino di chia	caffè d'orzo porridge freddo	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	focaccia	frutta secca	Frutta	carota e uvette	spremuta	centrifuga
PRANZO	torta salata con carciofi e patate	pasta con pomodorini freschi	insalata di orzo	risotto con verdure	pasta e fagioli	gnocchi	couscous con verdure al forno
CENA	minestra di legumi e cereali	carne alla piastra	bastoncini di verdure crude con hummus e crauti	frittata e insalata verde	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	yannah pane e marmellata	thè budino di chia	caffè d'orzo porridge freddo	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	pizza	frutta secca	Frutta	carota e uvette	spremuta	centrifuga
PRANZO	farro con gambi di carciofi	pasta al pesto	riso nero con piselli e carote	torta salata	pasta e ceci	canederli con erbette di campo	riso freddo con verdure saltate
CENA	pancakes di zucchine	petto di pollo e carciofi	fajitas con fagioli e verdure	frittata di erbette 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	yannah pane e marmellata	thè budino di chia	caffè d'orzo porridge freddo	latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	grissini gusto pizza	frutta secca	Frutta	carota e uvette	spremuta	centrifuga
PRANZO	pasta con zucchine e crema di soia	insalatona	couscous con verdure al forno	Risotto con verdure	pasta al ragù	focaccia fiorita	risotto porro e zucchine
CENA	minestra di legumi e cereali	petto di pollo e zucchine ai ferri	Insalata mista di stagione	uova strapazzate e insalata di carote	toast con verdure grigliate	ricotta e verdure al forno	pizza