

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 Bicchieri alla frutta	Caffè d'orzo porridge freddo	Latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	Barrette	Fiammiferi di carote e cetrioli	Brioche alla banana	Frutta	Frullato	Macedonia
PRANZO	Pasta al pomodoro	Insalatona con orzo	Insalata di riso	Bowl al riso rosso e zucchine	Pasta con zucchine e crema di soia	Panzanella a modo nostro	Couscous con dadolata di verdure al forno
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 e frutta	Caffè d'orzo yogurt e frutta	Yannoh pane e marmellata	thè Bicchieri alla frutta	Caffè d'orzo porridge freddo	Latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	Barrette	Fiammiferi di carote e cetrioli	Brioche alla banana	Frutta	Frullato	Macedonia
PRANZO	Torta salata con dadolata di verdure	Pasta con pomodorini freschi	Farro con ceci e insalata	Risotto con verdure	Bulgur con pomodori, zucchine e feta	Pasta con peperoni e olive	Riso nero fagiolini e pomodorini
CENA	Insalata con avocado e semi	Carne alla piastra	Bastoncini di verdure crude con hummus e crauti	Frittata e insalata verde	Minestrone estivo	Insalata di Simone	Piadine

3	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Thè e biscotti e frutta	Caffè d'orzo yogurt e frutta	Yannoh pane e marmellata	thè Bicchieri alla frutta	Caffè d'orzo porridge freddo	Latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	Barrette	Fiammiferi di carote e cetrioli	Brioche alla banana	Frutta	Frullato	Macedonia
PRANZO	pasta con pesto di zucchine	insalatona con orzo	insalata di riso	Pasta fredda con mozzarella e pomodoro	Farro con melanzane e pomodoro fresco	Panzanella a modo nostro	couscous con dadolata di verdure al forno
CENA	Insalata greca	peperonata e ceci	Prosciutto e melone	uova e insalata di cappuccio	piadine con hummus e verdure	verdure alla griglia e insalata con semi misti	falafel

4	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Thè e biscotti e frutta	Caffè d'orzo yogurt e frutta	Yannoh pane e marmellata	thè Bicchieri alla frutta	Caffè d'orzo porridge freddo	Latte e cereali	Infuso e pancakes
MERENDA	Frutta	Barrette	Fiammiferi di carote e cetrioli	Brioche alla banana	Frutta	Frullato	Macedonia
PRANZO	Torta salata con dadolata di verdure	Pasta con pomodorini freschi	Farro con ceci e insalata	Risotto con verdure	Bulgur con pomodori, zucchini e feta	Pasta con peperoni e olive	Riso nero fagiolini e pomodorini
CENA	Insalata con avocado e semi	Carne alla piastra	Bastoncini di verdure crude con hummus e crauti	Frittata e insalata verde	Minestrone estivo	Insalata di Simone	Piadine