

COLAZIONE	budino di chia con latte di cocco e pesche a pezzi	pancakes con marmellata e frutta	frullato e barrette	bicchierini golosi allo yogurt e frutta	muffin vegani ai lamponi	yogurt, frutta e granola	crepes con marmellata
MERENDA	anguria	melone	banana	anguria	melone	banana	anguria
PRANZO	orzo freddo con melanzane, pomodori e ceci	pasta fredda con mozzarella, pomodoro fresco, aglio e basilico	riso rosso, pollo e verdure in padella	pomodori freddi ripieni di orzo, ricotta ed erbe	torta salata di peperoni e verdure crude	pasta al pesto insalata e mozzarella	frittata, insalata e pane
CENA	salmone, zucchine e patate a vapore	hummus, verdure crude a bastoncini e uova sode	insalata di patate, cetrioli e polpette di ceci	piadine con pollo e verdure in padella	sardine in padella con pomodori, aglio e olive e insalata/patate vapore	tagliata, insalata di rucola e pomodori/pane	gazpacho e pizza fatta in casa

	2 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	bicchieri golosi allo yogurt e frutta	pancakes con marmellata e frutta	frullato e biscotti	budino di chia e avena con latte di cocco e melone a pezzi	crumble di frutta e yogurt	crepes con marmellata	te e biscotti
MERENDA	anguria	melone	banana	anguria	melone	banana	anguria
PRANZO	pasta con ragù di verdure e lievito alimentare, lattuga	minestrone freddo con fagioli e verdure	riso al pomodoro, verdure grigliate e pollo	insalata con legumi e uova, pane tostato	basmati, rucola e grana	panini con verdure e prosciutto	verdure ripiene e insalata
CENA	filetti di orata ai peperoni e patate in padella	involtini di pollo con carote e zucchine, in salsa di pomodori freschi	fagioli al sugo e zucchine a vapore	tomini alla piastra con verdure grigliate	polpette al pomodoro, insalata mista	frittata di verdure, insalata di cappuccio	panzanella a modo nostro e gamberi

	3 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	frullato e barrette	overnight porridge	crostata	bicchieri golosi yogurt e frutta	pancakes e frutta	budino di chia e frutta fresca	pane e marmellata
MERENDA	prugne	melone	banana	anguria	pesche	uva	anguria
PRANZO	riso alla cantonese	couscous di verdure e ceci	pollo ai ferri, riso e verdure in padella	insalata di piovra con patate e sedano	spaghetti aglio, olio e pomodorini	torta salata ai peperoni e insalata	minestrone freddo con verdure e ceci
CENA	salmone, zucchine e patate a vapore	uovo in camicia, pane e insalata mista	panzanella a modo nostro e gamberetti	polpette di zucchine con ricotta, riso e peperoni	riso, verdure in padella e gamberetti	arrosto di vitello, patate in padella e zucchine a vapore	frittata di zucchine, crema di peperoni e pane

	4 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	bicchieri golosi yogurt e frutta	biscotti e tè	pancakes e frutta	budino di chia e avena e frutta	frullato e barrette	overnight porridge	crepes con marmellata
MERENDA	uva	prugne	pere	anguria	melone	banana	prugne
PRANZO	bruschette con pomodori, tonno, insalata mista	pollo ai peperoni, insalata e pane	farro con olive, pomodori e melanzane	riso venere, peperoni e gamberi	polpette di legumi, cetrioli e patate	pasta ai peperoni e ricotta	panzanella a modo nostro e uova sode
CENA	orata a vapore con patate e zucchine	spaghetti di riso con verdure in padella	insalatona con pollo e patate a vapore	minestrone freddo con legumi e verdure	petto di pollo ai ferri, riso venere e peperoni	verdure ripiene di ricotta e pane	insalata e pizza fatta in casa