

	1 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	budino di chia con latte di cocco e frutta 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	fichi	pesche	pere	prugne	pesche	pere	prugne
PRANZO	zucca, coniglio ai peperoni	orzotto con zucchine, peperoni e coniglio	spaghetti al ragù di verdure con lievito alimentare	frittata con zucchine e pane	quinoa con verdure e primosale	insalata di pomodori, pane, cetrioli e tonno	piadine con insalata e tonno
CENA	sgombro alle patate e verdure in padella	uova sode, fagiolini e patate a vapore	vellutata di zucca e zucchine e gamberi	minestrone con orzo e fagioli	salmone, patate e peperoni	polpette di quinoa, fagioli e verdure	tacchino e verdure al forno

	2 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	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 frutta a pezzi	crumble di frutta e yogurt	crepes con marmellata	te e biscotti
MERENDA	fichi	pesche	pere	prugne	pesche	pere	prugne
PRANZO	insalatona con uova sode, e cubetti di pane	riso rosso, verdure al forno e tacchino	sardine, peperoni e farro	petto di pollo ai ferri, zucchine e patate	insalatona di farro, olive e feta	minestrone con legumi e verdure	pasta al ragù e insalata
CENA	minestrone con ceci e verdure	polpette di ceci con verdure miste	tomini alla piastra e verdure in padella	gamberoni, verdure e riso rosso	torta salata e insalata	gazpacho e pizza fatta in casa	farro, peperoni crudi e pollo

	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	fichi	carote	pere	prugne	pesche	pere	prugne
PRANZO	riso venere, zucchine ai ferri e primo sale	insalata di pollo e zucchine ai ferri, carote in padella	pasta di farro al sugo di melanzane e vongole	carote in padella, lattuga e formaggio	hummus, uova sode e insalatona	petto di pollo ai ferri, zucchine e patate	insalata di patate, cipolle e cetrioli, coniglio
CENA	salmone e verdure ai ferri, patate	frittata, riso venere e insalata mista	hamburger con pane, lattuga e pomodori	orata al sale, patate, zucchine trifolate	couscous con verdure miste e ceci	minestrone con ceci e verdure	toast e insalata

	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	fichi	mele	pere	prugne	carote	pere	prugne
PRANZO	insalata di pomodori, pane, cetrioli e tonno	orata con peperoni e quinoa	riso basmati con zucchine e pollo	insalata pane e prosciutto	tagliata con insalata mista e pane	pasta con ragù di verdure e lievito alimentare	insalata greca
CENA	polpette di coniglio con sugo di verdure	caprese con bruschette all'aglio	frittata di verdure e quinoa	crema di zucca e porri con gamberi	sardine con patate e verdure	verdure miste con pane e polpette	pizza e insalata

	5 LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	budino di chia con latte di cocco e frutta 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	fichi	pesche	pere	prugne	pesche	pere	prugne
PRANZO	polpette al sugo di verdure e quinoa	orzo con broccoli e gamberi	minestrone con lenticchie e verdure	fajitas di pollo	crostoni di pane con insaltona di tonno	riso venere ceci, olive e peperoni	verdure ripiene
CENA	minestra di zucca con broccoli e ceci	pollo ai peperoni e pane	broccoli gratinati e carote	hummus di lenticchie, verdure e uova sode	torta salata posciutto e broccoli	toast con insalata	salmone, riso venere e broccoli

