

# Una Settimana Vegana

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Overnight Oatmeal	Yogurt Veg, Pane con Burro di mandorle e frutta	Yogurt Veg, Pane + Formaggio di Anacardi e Frutta	Granola + Bevanda Veg o Yogurt veg e Frutta	Overnight Oatmeal con Yogurt di Cocco Frutta
Insalata di Orzo alla Greca con Tofu verdure a piacere	Insalata di Quinoa e Lenticchie con Rucola e Pomodorini	Pasta Senza Glutine con Crema di Olive Nere e Scorza di Limone	Avocado Toast Hummus di Cannellini e Insalata	Fari Frittata di ceci con zucchine ed erba cipollina Pane o Patate arrosto
Polpette di Quinoa e Ceci con Zucchine	Gnocchi Veg al Pomodoro e Basilico Pinzimonio/Verdure a piacere	Burger Veg con Verdure a piacere e Pane Integrale	Farrotto con Carote, Asparagi e Edamame Pinzimonio	Polpette di Melanzane con Cous Cous di Farro e Verdure