

Menu Planner

ORGANIZZAZIONE IN CUCINA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
COLAZIONE	MUFFIN INTEGRALI CON SUSINE + YOGURT BIANCO + CAFFÈ/THÈ	YOGURT BIANCO NATURALE O VEG + PANE DI SEGALE CON BURRO DI MANDORLE E MIRTILLI FRESCI + CAFFÈ/THÈ	YOGURT BIANCO NATURALE O VEG + QUINOA E MIRTILLI + CAFFÈ/THÈ	YOGURT BIANCO NATURALE O VEG + PANE DI SEGALE CON CONFETTURA E FRUTTA + CAFFÈ/THÈ	YOGURT BIANCO NATURALE O VEG + GRANOLA E MIRTILLI + CAFFÈ/THÈ
SPUNTINO	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	GREEN SMOOTHIE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA
PRANZO	MELANZANE RIPIENE DI COUS COUS E FETA + INSALATA MISTA	INSALATA DI ORZO CON POMODORINI E CECI + VERDURE A SCELTA	PANZANELLA CON TOFU AL BASILICO + PANE INTEGRALE	PASTA INTEGRALE CON PESTO DI SPINACI E AVOCADO + CECI SPEZIATI IN PADELLA E VERDURE	INSALATA DI RISO INTEGRALE CON LEGUMI E VERDURE + PINZIMONIO
SPUNTINO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE E MANDORLE	NANA ICE CREAM	FRUTTA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SMOOTHIE	NANA ICE CREAM O ENERGY BALLS
CENA	PASTA SENZA GLUTINE CON RAGÙ DI LENTICCHIE + PINZIMONIO	FRIITATA CON ZUCCHINE + VERDURE SPADELLATE	FARROTTO CON VERDURE E PISELLI + INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI	POLPETTE DI QUINOA E ANACARDI CON INSALATA E PANE INTEGRALE	PARMIGIANA DI ZUCCHINE CON PANE INTEGRALE E INSALATA

NOTE: