

# PLANNING SETTIMANALE DEL MENÙ

	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	Mix di pasta normale e pasta di lenticchie al pesto	Pane con crema di mandorle e marmellata	Passato di verdure♥ con crostini Sogliola o merluzzo♥ impanato al forno
MARTEDÌ	Riso al pomodoro Bocconcini di pollo infarinati al limone	Pop - Corn♥	Torta salata con: pasta sfoglia integrale, spinaci♥, ricotta e parmigiano. Patate al forno.
MERCOLEDÌ	Gnocchi al ragù	Yogurt intero bianco con frutta fresca	Pasta con pesto di pomodorini secchi e anacardi♥ di Silvia Goggi Carote e hummus di ceci♥
GIOVEDÌ	Pasta con crema di broccoli♥ Gamberetti♥ Salsa rosa	Biscotti fichi secchi e fiocchi di avena♥ di Silvia Goggi	Pasta e fagioli♥ Finocchi
VENERDÌ	Riso olio e parmigiano Flan di asparagi♥	Pane + cioccolato fondente	Farinata con carciofi♥ Patate
SABATO	Ravioli di zucca	Gelato di frutta♥ con granella di nocciole	PIZZA!!
DOMENICA	Frittata di patate e piselli♥ + pane	Macedonia di: frutta fresca, frutta disidratata, frutta a guscio.	Riso venere con salmone♥ e avocado Mix♥ cavoli, cavolfiori, cavoletti

## NOTE

- ♥ PRODOTTI SUP-GELATI
- ♥ RICETTA SUL SITO
- ♥ RICETTE CHE METTERO SULLE STORIES DI INSTA-GRAM
- ♥ "RICETTE" IN FONDO ALL'ARTICOLO
- CEREALI PREFERIBILMENTE INTEGRALI
- AGGIUNGERE 2-3 FRUTTI AL GIORNO
- LA COLAZIONE DEVE COMPRNDERE UNA FONTE RICCA DI CALCIO (LATTE VACCINO O DI SOIA ADDIZIONATO DI CALCIO)

## FREQUENZE

- CARNE X X
- PESCE X X X
- UOVA X X X
- LEGUMI X X X X
- FORMAGGI X X

[INFO@MONICA-GIOVANNETTI.IT](mailto:INFO@MONICA-GIOVANNETTI.IT)

[WWW.MONICA-GIOVANNETTI.IT](http://WWW.MONICA-GIOVANNETTI.IT)