

# MENÙ APRILE



Dott.ssa Alessandra Orignoni

	PRANZO	CENA
LUN	<p><i>Insalata di orzo e riso rosso con dadolata di zucchine e carote, lenticchie ed erbe aromatiche</i></p> <p><i>Kiwi</i></p>	<p><i>Frittata con erbette, insalata e pane integrale</i></p> <p><i>Fragole</i></p>
MAR	<p><i>Torta salata con farina di farro, fagiolini e robiola</i></p> <p><i>Mela verde</i></p>	<p><i>Farinata di ceci con asparagi e pane multi-cereali</i></p> <p><i>Kiwi</i></p>
MER	<p><i>Insalatona con lattughino e rucola, fagioli cannellini, olive taggiasche, semi di zucca e fettine di arancia</i></p> <p><i>Pane integrale</i></p>	<p><i>Crema di zucchine e fagiolini</i></p> <p><i>Filetti di Sgombro al forno con patate</i></p> <p><i>Fragole</i></p>
GIO	<p><i>Piadina di farro integrale con ricotta e verdure grigliate</i></p> <p><i>Macedonia di frutta fresca</i></p>	<p><i>Frisellina con pomodorini e origano</i></p> <p><i>Filetti di merluzzo in padella con zucchine</i></p> <p><i>Mela</i></p>
VEN	<p><i>Cous cous di mais con rucola, ravanelli, pomodorini gialli, piselli e granella di pistacchi</i></p> <p><i>Kiwi</i></p>	<p><i>Filetti di branzino grigliati con mix di insalata e pane integrale</i></p> <p><i>Fragole</i></p>
SAB	<p><i>Insalata di fagiolini e patate con uova sode e fettine di arancia</i></p>	<p><i>Pizza rossa con verdure di stagione</i></p>
DOM	<p><i>Panino multi-cereali e semi farcito con caprino fresco, patè di olive, rucola e zucchine grigliate</i></p> <p><i>Fragole con cioccolato e cocco</i></p>	<p><i>Falafel di ceci con insalata e salsa di yogurt di soia, erba cipollina e limone</i></p> <p><i>Kiwi</i></p>

# LISTA DELLA SPESA APRILE



*Dott.ssa Alessandra Orignoni*

## CEREALI E SOSTITUTI

- *Farina di farro*
- *Pane*
- *Cous cous di mais*
- *Piadine di farro*
- *Riso rosso e orzo a rapida cottura*
- *Patate*
- *Friselle*

## FONTI PROTEICHE

- *Fagioli cannellini i barattolo di vetro*
- *Piselli*
- *Lenticchie rosse o gialle*
- *Falafel già pronti*
- *Farina di ceci*
- *Caprino fresco*
- *Ricotta fresca*
- *Robiola*
- *Uova bio*
- *Filetti di merluzzo surgelati*
- *Sgombro fresco*
- *Branzino fresco*
- *Yogurt di soia senza zucchero*
- *Filetti di tonno al naturale*
- *Yogurt bianco di soia senza zuccheri aggiunti*

## VEGETALI

- *Asparagi*
- *Rucola*
- *Zucchine*
- *Carote*
- *Pomodorini rossi e gialli*
- *Fagiolini*
- *Insalata mista*
- *Carote*
- *Ravanelli*
- *Mele*
- *Fragole*
- *Kiwi*
- *Banane*
- *Arance*
- *Limoni*

## EXTRA

- *Frutta secca oleosa come mandorle e pistacchi*
- *Semi di zucca*
- *Erbe aromatiche ed erba cipollina*
- *Olio extra-vergine d'oliva / Olio di semi di lino spremuto a freddo*
- *Olive e patè di olive*