

MENÙ MAGGIO



Dott.ssa Alessandra Orignoni

	PRANZO	CENA
LUN	<p>Cous cous di farro con dadolata di zucchine e fagiolini, lenticchie, mandorle ed erbe aromatiche Fragole</p>	<p>Ova in camicia con asparagi Pane integrale Kiwi</p>
MAR	<p>Torta salata con farina multi-cereali ripiena di zucchine, ricotta e fiori di zucca Lamponi</p>	<p>Falafel di ceci con insalata Pane Fragole</p>
MER	<p>Tagliatelle al pesto Insalatona con mix di verdura e frutta fresca</p>	<p>Filetto di sgombrò al forno con patate, pomodorini e zucchine Kiwi</p>
GIO	<p>Hummus di fagioli cannellini e basilico con focaccia bianca e stick di carote Macedonia di frutta fresca</p>	<p>Frisellina con pomodorini gialli e origano Farinata di ceci al forno con insalata Fragole</p>
VEN	<p>Filetto di Pesce Spada alla piastra con insalata di fagiolini e patate Kiwi gialli</p>	<p>Risotto con rucola, caprino e basilico Fagiolini Lamponi</p>
SAB	<p>Insalatona con lattughino, rucola, ravanelli e tofu a cubetti ripassato in padella con olive taggiasche e capperi + Pane integrale Fragole</p>	<p>Pizza con Crema di zucchine, fiori di zucca, cipolle rosse e olive</p>
DOM	<p>Insalata di riso nero con zucchine trifolate alla menta e ceci tostati Ciliegie</p>	<p>Anelli di Seppioline con lattughino, pomodori a fettine e pane tostato a cubetti Fragole con cioccolato e granella di nocciole</p>

LISTA DELLA SPESA MAGGIO



Dott.ssa Alessandra Orignoni

CEREALI E SOSTITUTI

- *Farina multicereali*
- *Pane*
- *Cous cous di farro*
- *Riso nero*
- *Riso per risotti*
- *Tagliatelle*
- *Patate*
- *Friselle*

FONTI PROTEICHE

- *Fagioli cannellini i barattolo di vetro*
- *Lenticchie secche rosse o gialle*
- *Falafel gia pronti*
- *Farina di ceci*
- *Tofu*
- *Ceci tostati*
- *Caprino fresco*
- *Ricotta fresca*
- *Uova bio*
- *Pesce Spada*
- *Seppioline*
- *Sgombro*

VEGETALI

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

EXTRA

- *Frutta secca oleosa come mandorle e pistacchi*
- *Semi vari*
- *Menta, Basilico ecc.*
- *Olio extra-vergine d'oliva / Olio di semi di lino spremuto a freddo*
- *Olive*
- *Capperi*