

Colazione

9:15-9:45

Frutta fresca

Pranzo

12:30-13:00

GIORNO 1

Pasta al ragù / al pesto
Mozzarella / stracchino / mix di formaggi
Carote lessate

GIORNO 2

Passato di verdure / minestrone
Fettina di manzo / bocconcini di pollo
Fagiolini

GIORNO 3

Pasta al pomodoro / al tonno
Legumi
Zucchine / finocchi

GIORNO 4

Minestrina in brodo
Frittata / polpette
Patate lessate / purè

GIORNO 5

Risotto alla zucca / alle verdure / alla parmigiana
Pesce al forno / tonno all'olio
Pomodorini

Merenda

14:45-15:15

Frutta fresca / yogurt /
crackers

MENU' INVERNALE

Stefy Sitter

Menù esemplificativo delle categorie di alimenti proposte: saranno possibili alcune variazioni sempre nel rispetto delle tabelle nutrizionali di riferimento

NESSUNA AGGIUNTA DI SALE AGLI ALIMENTI

Si utilizza olio extra vergine d'oliva; dopo l'anno, erbe aromatiche e spezie naturali

NO ALIMENTI FRITTI

ma cotti al forno o al vapore