

MENU AUTUNNO /INVERNO 2021-2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Kcal settimanali
I settimana	Pasta al pomodoro	Vellutata di lenticchie	riso con la zucca	Pasta con verdura	pasta all'olio	Kcal :411
	Grana padano	affettato di tacchino	Crocchette di merluzzo	polpatte di pollo	Rollè di frittata	Protidi:23
	carote grattugiate	Fagiolini	Insalata mista	patate al forno	Broccoli/ cavolfiore al vapore	Glicidi :50
	mela	pera	mela	pera	mela	Lipidi :20
II settimana	Pasta all'uovo	pasta al pomodoro	riso con zucchine	pasta con ceci	pizza margherita	Kcal :250,2
	petto di pollo al limone	ricotta	Frittata	Sogliola-merluzzo		Protidi:25
	rucola	Insalata mista	Insalata di pomodoro	Insalata di zucchine	Insalata di finocchi	Glicidi :56
	Pera	Mela	mela	pera	Mela	Lipidi :15
III settimana	Riso con verdure	pasta con piselli	Pasta con pesto	pasta al pomodoro	vellutata di legumi con crostini	Kcal :537,9
	polpette di pollo	Frittata	hamburger di manzo	merluzzo al limone	ricottina	Protidi:17,2
	Fagiolini al vapore	Insalata mista	Carote grattugiate	insalata mista	Insalata di pomodori	Glicidi :58,4
	mela	pera	mela	pera	mela	Lipidi :25,3
IV settimana	Riso con zucchine	pasta al pomodoro	pasta con piselli	Riso con ceci	pizza margherita	Kcal :554,8
	Uovo sodo	Crocchette di merluzzo	Petto di pollo	Polpette di carne al forno		Protidi:16,8
	carote grattugiate	Spinaci con parmigiano (10gr)	insalata di zucchine	broccoli/ cavolfiori al vapore	insalata mista	Glicidi :57,8
	mela	pera	mela	pera	mela	Lipidi :23,2
merenda	Pane e marmellata	yogurt	banana	banana	succo di frutta e crackers	
ciascun pasto prevede un contorno di verdure / ortaggi , frutta di stagione ,condimento con olio extravergine di oliva						
Al soggetti con allergie / intolleranze ,avranno l'obbligo di comunicarlo in forma privata alla Professionista ,a tutela della legge sulla privacy in vigore , verrà compilata una dieta Speciale						

Dr. BOLEAS
 Dr. GIOVANNI
 07 SET 2021

