

# Menù di Primavera

	Colazione	Pranzo	Cena
LUN	Pane tostato con yogurt e kiwi	Uova al pomodoro, pane e zucchine	Crema di fave e bietoline
MAR	Yogurt con granola spremuta di agrumi	Crostini di segale con formaggio e asparagi	Orata al forno con patate
MER	Pane tostato con yogurt e crema di mandorle	Farro con tonno, rucola e basilico	Arista al limone Carpaccio di carciofi
GIO	Porridge di avena al cacao e nocciole	Zuppa di legumi Verdure	Scamorza ai ferri Agretti al limone
VEN	Pane tostato con yogurt e fragole	Uovo in camicia, pane e insalata mista	Seppie con piselli Cavolfiori al vapore
SAB	Porridge di avena al cacao e nocciole	Sgombro in olio, aceto e limone con finocchi	Pizza a lunga lievitazione
DOM	Cappuccino Fetta di ciambellone	Pasta al pesto di rucola e parmigiano	Petto di pollo panato Verdure al forno

Dott.ssa Martina Deleuse - Biologa Nutrizionista  
[www.martinadeleusebiologanutrizionista.it](http://www.martinadeleusebiologanutrizionista.it)

