

Menù Vegetariano

Colazione

Pranzo

Cena

	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	Tofu al rosmarino patate
MER	Pane tostato con yogurt e crema di mandorle	Farro con primosale, rucola e basilico	Lenticchie al pomodoro Carpaccio di carciofi
GIO	Porridge di avena al cacao e nocciole	Zuppa di legumi Verdure	Pasta di piselli con crema di barbabietola Agretti al limone
VEN	Pane tostato con yogurt e fragole	Uovo in camicia, pane e insalata mista	Seitan alla piastra Cavolfiori al vapore
SAB	Porridge di avena al cacao e nocciole	Crostini con crema di olive e stracchino Radicchio ai ferri	Pizza a lunga lievitazione
DOM	Cappuccino Fetta di ciambellone	Pasta al pesto di rucola e parmigiano	Farinata di ceci Verdure al forno

Dott.ssa Martina Deleuse - Biologa Nutrizionista
www.martinadeleusebiologanutrizionista.it

