



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

COLAZIONE

Mini plum-cake con marmellata

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

Biscotti al timo senza glutine

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

Ciambellone light con lievito madre

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

Pancakes alla farina di marroni

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

Marmellata di prugne con zenzero

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

Torta al cocco con scaglie di cioccolato

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

Biscotti di pan di zenzero integrali

Latte/caffè/ the spremuta arancia/ yogurt

SNACK

Taralli ai semi di finocchio

Arancia condita

Strudel speck, asiago e mele rosa

Praline cioccolato e nocciole

Pizzi leccesi

Biscotti cocco e nutella

Torrone morbido

PRANZO

Polenta rifatta in padella

Zucca con la cipolla in padella

Minestrone col cavolo nero

Frittelle salate di zucca

Pizzoccheri tradizionali con la salvia

Finocchi in besciamella

Orecchiette e flan con broccoletti

Gobbi alla parmigiana

Spaghetti salmone, pomodorini, pancetta e rucola

Topinanbur in padella

Cannelloni di pane integrale con tartufo

Pollo alle mandorle con zenzero

Cristajet di crespelle con pecorino di Fossa

Insalata di quinoa con verdure e origano

SNACK

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

Un frutto a scelta: mandarino/ananas/kiwi/arancia/frutta secca

CENA

Crema di ceci con gamberetti

Insalata di finocchi, arance e olive

Insalata con kiwi e salmone

Spigola al cartoccio con patate

Zuppa di roveja
'nocchie gratinate

Baccalà al forno con patate

Tacos di pollo con kiwi

Coniglio in porchetta con patate

Macedonia con salsa di kiwi

