

LUNEDÌ

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

🕒 **PRANZO**

riso basmati gr 100 all'insalata con:
pollo gr 100 – pomodori – rucola- parmigiano gr 20 – mais gr 50
frutta gr 150

🕒 **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

🕒 **CENA**

due uova
zucchine gr 250
pane normale gr 80
frutta gr 200

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 2 cucchiaini e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott. ssa Bottigliori Angela

MARTEDI'

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

piselli gr 150 con riso gr 70
philadelphia gr 50
carote gr 200
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

⌚ **CENA**

merluzzo gr 200
insalata mista a volontà
pane normale gr 80
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 1 cucchiaino e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

MERCOLEDI'

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

🕒 **PRANZO**

farro gr 80 all'insalata con:
prosciutto cotto gr 50
verdure miste grigliate
frutta gr 150

🕒 **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

🕒 **CENA**

pollo gr 150
peperoni gr 200
pane normale gr 80
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 2 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott. ssa Bottiglieri Angela

GIOVEDI'

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

pasta gr 60 con zucchine gr 200
un uovo
verdure a piacere
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

⌚ **CENA**

filetti di tonno gr 100
fagiolini gr 250
pane normale gr 80
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 3 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

Dott. ssa Bottigliori Angela

VENERDI'

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

pasta gr 80 al pomodoro fresco
parmigiano gr 40
freselline gr 40
frutta gr 150

⌚ **SPUNTINO DEL POMERIGGIO**

mangia uno snack ai cereali che non superi le 130 Kcal...

⌚ **CENA**

lonza di maiale gr 150
verdure a piacere
pane gr 80
frutta gr 150

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 3 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva

SABATO

⌚ **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

⌚ **SPUNTINO DEL MATTINO**

frutta gr 150

⌚ **PRANZO**

hamburger di tacchino gr 120
insalata mista a volontà
freselle integrali gr 50
frutta gr 150

⌚ **CENA**

PASTO LIBERO

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 1 cucchiaino e mezzo da tavola di olio extra vergine di oliva

DOMENICA

🕒 **PRIMA COLAZIONE**

kefir bianco ml 150
frutta secca o semi gr 25 + ciocc. fondente gr 10

🕒 **PRANZO**

pasta gr 80 con condimento a piacere
frutta gr 150
una coppetta di gelato alla frutta

🕒 **CENA**

carne magra di bovino gr 150
patate gr 200
panino gr 70
frutta gr 150

un panino piccolo

**CIBI E CONDIMENTI DA DISTRIBUIRE A PIACERE NEI
PASTI**

- 3 cucchiaini da tavola di olio extra vergine di oliva