



MENU' DIETA LEGGERA

PRIMAVERA - ESTATE 2021

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA	VI SETTIMANA
	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO
LUN	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO
	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE
	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA
	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO
MAR	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE
	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE
	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA
	PASTA ALL'OLIO	PRIMO MENU	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PRIMO MENU
MER	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO
	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE
	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA
	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO
GIO	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PETTO DI POLLO	PESCE AL VAPORE
	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE
	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA
	PASTA ALL'OLIO	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO	PRIMO MENU	RISO ALL'OLIO	PASTA ALL'OLIO
VEN	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE	PESCE AL VAPORE
	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE	CAROTE O PATATE A VAPORE
	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA	MELA O PERA

Caratteristiche: DIETA LEGGERA (IN BIANCO): E' PREDISPOSTA DALLA CUCINA ALTERNANDO I PIATTI SOTTOELENCATI

PASTA O RISO ASCIUTTI

CARNE BIANCA O PESCE A VAPORE

VERDURA : ALTERNATE CAROTE VAPORE O PATATE A VAPORE , FRUTTA: MELA O PERA

DIETISTA: Benedetti Marta