

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane tostato con caprino e caco mela	Pancake con mela e burro d'arachidi	Porridge d'avena con pera e mandorle	Caffè latte con pane , miele e noci	Tè bianco e torta di pere e cioccolato	Muffin di ceci con spremuta di melagrana	Pane caldo con ricotta e marmellata
Spuntino	Melagrana	Uva	Datteri	Mela	Fichi d'India	Noci Pecan	Mela cotogna
Pranzo	Rigatoni in crema di zucca e piselli	Riso Venere con cavolfiore giallo e feta	Pane integrale con hummus di ceci e cavolo cappuccio viola in agrodolce	Tagliatelle al ragù bianco di tacchino e verza	Orecchiette con crema di fave e cicoria	Zuppa di okra e fregola con rana pescatrice	Cous cous con edamame , funghi e porri
Merenda	Fichi d'India e pinoli	Carote e nocciole	Caldarroste	Anacardi e uva passa	Finocchio e pistacchi	Caco	Uva e mandorle
Cena	Orata al cartoccio con patate dolci e radicchio	Zuppa di farro e cicerchie con bietole e funghi	Orzo alla scarola con uovo poché	Polenta integrale con tempeh teriyaki e broccoli	Torta salata di broccolo romanesco e caciocavallo	Ditalini con fagioli borlotti e spinaci	Pollo al curry con patate e cime di rapa

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi