

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

■ Legumi

■ Pesce

■ Carne

■ Uova

■ Formaggi