

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione	Pane caldo con yogurt , nocciole e miele	Latte macchiato con granola	Porridge con pera, cannella e noci	Pane tostato con ricotta e pistacchi	Cappuccino con biscotti e mandorle	Pancake con burro d'arachidi e melagrana	Caffè latte e castagnaccio
Spuntino	Mandarino	Mela e noci	Uva	Castagne	Kiwi	Pera e noci	Arancia
Pranzo	Maccheroni al sugo di piselli , radicchio e funghi	Fregola con calamari e cime di rapa	Spadellata di tofu , patata dolce e carciofi	Spaghetti in crema di uova e cavolfiore giallo	Riso rosso con ceci , scarola e anacardi	Tortillas con cicoria ripassata e mozzarella	Fusilli al ragù di zucca e lenticchie
Merenda	Kiwi e mandorle	Pompelmo	Chips di cavolo nero e pinoli	Caco	Parmigiano e taralli	Yogurt con datteri	Uva e nocciole
Cena	Orzotto con zucca, porri e parmigiano	Zuppa di lenticchie rosse , pane raffermo e cavolo nero	Gnocchi di riso con broccoli e stracchino	Zuppa di farro e fagioli cannellini con funghi e spinaci	Linguine alla sogliola e insalata di barbabietola, finocchi e arance	Quinoa con fagioli bianchi , cavolo viola e carote	Scorfano al forno con patate e topinambur

■ Legumi

■ Pesce

■ Uova

■ Formaggi