

DIETA LEGGERA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Gnocchetti sardi all'olio RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO Fusi di pollo Pomodori Pane Frutta fresca	Riso all'olio PESCE AL VAPORE Carote julienne Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA al pomodoro PESCE AL VAPORE Insalata mista Pane integrale Frutta fresca
2	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Carote julienne Pane Frutta fresca	Riso al pomodoro PESCE AL VAPORE Zucchine gratinate Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO POLLO AL FORNO Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Pomodori Pane Frutta fresca
3	Insalata verde RISO ALL'OLIO RICOTTA Pane Frutta fresca	Fusilli all'olio RICOTTA Carote julienne Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Zucchine agli aromi Pane Frutta fresca	PASTA al pomodoro Hamburger di manzo Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	Riso all'olio PESCE AL VAPORE Insalata con pomodori Pane integrale Frutta fresca
4	PASTA al pomodoro RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	Riso ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Insalata verde Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO POLLO AL FORNO Carote julienne Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Pomodori Pane Frutta fresca	Mezze penne all'olio RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca
5	PASTA AL POMODORO POLLO AL FORNO Carote julienne Pane integrale Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Pomodori Pane Frutta fresca	Insalata verde RISO ALL'OLIO RICOTTA Pane ½ PORZ Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	Riso al pomodoro PESCE AL VAPORE Zucchine gratinate Pane Frutta fresca
6	Sedanini al pomodoro PESCE AL VAPORE Insalata verde Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	Mezze penne all'olio Tacchino AL FORNO Pomodori Pane integrale Frutta fresca	PASTA al pomodoro RICOTTA Insalata mista Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Carote julienne Pane Frutta fresca