

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ'	VENERDÌ'	SABATO	DOMENICA
PRANZO	CAVOLO CAPPUCCIO E CAROTE ALLA JULIENNE RISOTTO AL RADICCHIO E UOVA SODE	RADICCHIO ROSSO CON PERE E ARANCE PASTA AL RAGU' DI PESCE (misto o sgombro)	RUCOLA E INSALATA E GRANELLA DI MANDORLE PIADINA E HUMMUS DI CECI	VALERIANA E RADICCHIO VARIEGATO PASTA AL SUGO DI POMODORO E RICOTTA	INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E NOCI FARROTTO CON PISELLI	CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA ALL'OLIO PANE O GALLETTE MERLUZZO CON POMODORO E OLIVE	SEDANO, CAROTE E FINOCCHIO IN PINZIMONIO PASTA ALLE VONGOLE
CENA	CHIPS DI CAVOLO NERO AL FORNO PANE E POLLO AL FORNO	CAVOLFIORE ALL'OLIO ZUPPA ALLE VERDURE DI STAGIONE CON ORZO, GOMASIO E FAGIOLI	FINOCCHI CON PANGRATTATO MINESTRONE DI VERDURE CON GRANO SARACENO E UOVA STRAPAZZATE	BROCCOLI IN PADELLA POLENTA POLPETTE DI LENTICCHIE E GOMASIO	CAROTE ALL'OLIO PANE FILETTO DI BRANZINO AGLI AROMI	PIZZA CON VERDURA E MOZZARELLA	SPINACI OLIO E LIMONE PATATE AL FORNO E HAMBURGER DI VITELLONE
NOTE	Divertitevi a sperimentare diverse tipologie di radicchio, per capire quale vi piace di più e anche di pane: bianco, nero, di semola, di kamut...	Lo sgombro è un'ottima alternativa alla classica pasta al tonno, è un pesce piccolo e ha un minor rischio di accumulo di metalli pesanti. Sperimentate il gomasio, composto da sale e semi di sesamo, ottimo per insaporire le preparazioni con i legumi e per non eccedere con il sale.	Potete preparare l'hummus di ceci con o senza la salsa tahina, potete anche comperarlo nei supermercati, prestando attenzione agli ingredienti: meglio pochi e semplici!	I legumi secchi sono l'alternativa migliore, ma si possono utilizzare anche le lenticchie rosse decorticate che in 15/20 minuti sono cotte e non è necessario metterle in ammollo	Il farro è un cereale che contiene glutine, si trova in chicco e per questo motivo contiene molta fibra, indispensabile per il nostro benessere	In un'alimentazione sana ed equilibrata anche la pizza può essere un'alternativa! È infatti un piatto unico.	Per realizzare il pinzimonio basterà tagliare le verdure in stick e offrirle con una salsa composta da succo di limone, olio extravergine d'oliva, sale e pepe. È un ottimo contorno per offrire le verdure sotto un nuovo formato!