

MENU SETTIMANALE AUTUNNALE

LUNEDÌ

Pranzo

Vellutata di zucca
e ceci speziati
Insalatina di
cavolo cappuccio e mela

Cena

Zucca gratinata al forno
con provola
affumicata
Spinaci al limone
Castagne arrostiti

MARTEDÌ

Pranzo

Frittata di porri
Cavolo saltato in padella
con pomodoro
e olive

Cena

Pasta e fagioli
insalatina di finocchi
e carote

MERCOLEDÌ

Pranzo

Filetto di merluzzo
con cipolle pomodorini
e olive

Cena

Cosci di pollo speziati con
verdure miste
e patate al forno

GIOVEDÌ

Pranzo

Cous cous
con zucca e gamberetti

Cena

Hamburger con medaglione
vegetale e
cipolle all'aceto balsamico
Stick di
zucca al forno

VENERDÌ

Pranzo

Vellutata di porri con crostini al
rosmarino
Fagioli cannellini "scoppiati" al forno

Cena

Verdura in pinzimonio
Necci con la ricotta

SABATO

Pranzo

Orata con verdure
al forno

Cena

Risotto ai funghi porcini
Verdure spadellate

DOMENICA

Pranzo

Cous cous con
macinato magro
funghi, cipolle e friggittelli

Cena

Crema di lenticchie rosse
insalata di cavolo cappuccio
e semi di cumino

NOTE: Dove non è specificato riso, pasta, castagne, cous cous o patate aggiungere sempre una porzione di pane o prodotti secchi da forno. Se gradito a fine pasto possibile aggiungere un frutto di stagione.

Fb: @Eleonatorredietista
Instagram: @notborntodiet
Mail: eleonoratrr@hotmail.com