

Menù settimanale

Lunedì	Martedì	Mercoledì
<p>P pasta con legumi + verdure</p> <hr/> <p>C pesce surgelato con patate + verdure</p>	<p>P frittata con pane + verdure</p> <hr/> <p>C minestrone di verdure con orzo + parmigiano</p>	<p>P salmone + pane + verdure</p> <hr/> <p>C risotto con piselli + verdure</p>
Giovedì	Venerdì	Sabato
<p>P pasta di legumi con patate + verdure</p> <hr/> <p>C carne bianca + pane + verdure</p>	<p>P riso basmati con tonno + verdure</p> <hr/> <p>C zuppa di lenticchie + pane tostato + verdure</p>	<p>P insalatona di verdure miste con pollo + pane</p> <hr/> <p>C pizza!! (con verdure e mozzarella)</p>
Domenica	NOTE	
<p>P pasta al ragù + verdura</p> <hr/> <p>C bresaola e rucola + pane</p>	<p>CARNE: max 3 volte a settimana PESCE: 2-3 volte a settimana LEGUMI: 3-4 volte a settimana AFFETTATI: 1 volta a settimana UOVA: 1-2 volte a settimana FORMAGGIO: 2 volte a settimana</p>	

Lista della spesa 
frutta
verdura di stagione
verdura surgelata
minestrone surgelato
legumi surgelati o secchi
filetto di salmone
tonno al naturale
pesce surgelato (nasello, sogliola spada)
pollo
macinato di vitello
parmigiano
mozzarella
uova - bresaola
cereali (riso, orzo, pasta, riso basmati)
patate
pane fresco (da surg)