


Menù settimanale

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

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