

DIETA LEGGERA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Sedanini all'olio RICOTTA Finocchi ALL'OLIO Pane Frutta fresca	Riso ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO Fusi di pollo al forno CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca
2	PASTA ALL'OLIO RICOTTA CAROTE ALL'OLIO Pane PORZ INTERA Frutta fresca	Riso all'olio PESCE AL VAPORE Cavolfiori ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca
3	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Spinaci* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca
4	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO Spinaci* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca	Sedanini all'olio RICOTTA Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca
5	PASTA ALL'OLIO RICOTTA CAROTE ALL'OLIO Pane PORZ INTERA Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Finocchi ALL'OLIO Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	Riso all'olio RICOTTA CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca
6	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO CAROTE ALL'OLIO Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Cavolfiori ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE/PATATE/FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca