

Carolina presenta

# MENU'

## SETTIMANALE

### LUNEDI'

Pranzo: Pasta integrale alle verdure  
+ insalata di semi vari

Cena: Alici Gratinare al forno

### MARTEDI'

Insalata di avocado +  
minestra di verdure

Frittata con farina di ceci

### MERCOLEDI'

Pranzo: Pasta integrale e fagioli

Cena: Fettine di pollo al limone

### GIOVEDI'

Insalata di avocado e semi+  
risotto di zucca

Ricotta di capra  
con verdure saltate

### VENEDI'

Pranzo: Riso nero integrale con  
pomodoro fresco e sgombro +  
insalata mista

Cena: polpette di ceci

### SABATO

Pizza di farina integrale  
con lievito madre

Tortino di patate

### DOMENICA

GITA IN FAMIGLIA

pausa per tutti

si mangia ciò che c'è