

PIANO ALIMENTARE

19-02-18/19-04-18

PIANO ALIMENTARE

19-02-18/19-04-18

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Porridge di avena 55gr Mandorle 6gr Yogurt magro 45gr	Porridge di avena 45gr Mandorle 6gr Yogurt magro 50gr	Galette con avocado 70gr Caffè	Porridge di avena 45gr Mandorle 6gr Yogurt magro 50gr	Galette con avocado 70gr	Porridge di avena 55gr Mandorle 6gr Yogurt magro 45gr	Porridge di avena 55gr Mandorle 6gr Yogurt magro 45gr
SPUNTINO	Galette 40gr	Galette 40gr	Galette con miele 40gr	Galette 40gr	Galette 40gr Cioccolato fondente 10gr	Galette 40gr	Galette con miele 40gr
PRANZO	Petto di pollo 250gr Finocchi 250gr Olio 5gr	Riso basmati 50gr Sgombro naturale 90gr Insalata verde 200gr Olio 5gr	Riso basmati 40gr Petto di pollo 200gr Finocchi 150gr Olio 5gr	Petto di pollo 250gr Avocado 90gr Olio 5gr	2 Uova sode 160gr Finocchi 250gr Olio 5gr	Riso Basmati 50gr Petto di pollo 250gr Insalata verde 200gr Olio 5gr	Riso basmati 60gr Sgombro naturale 90gr Finocchi 250gr Olio 5gr
SPUNTINO	Banana 120gr	PRE Barretta pro 40gr POST Banana 120gr	Banana 120gr	PRE Frutta secca 20gr POST Banana 120gr	PRE Barretta pro 40gr POST Banana 120gr	Galette con miele 40gr	Banana 120gr
CENA	Petto di pollo 250gr Avocado 90gr Olio 5gr	Riso basmati 50gr Uovo 80gr Zucchine grigliate 200gr	Riso basmati 50gr Sgombro naturale 90gr Insalata verde 200gr Olio 5gr	Petto di pollo 250gr Finocchi 200gr Olio 5gr	Carpaccio di spada 150gr Finocchi 200gr Olio 5gr	Riso basmati 100gr Sgombro naturale 90gr Finocchi 200gr Olio 5gr	Riso basmati 40gr Sgombro naturale 90gr Olio 5gr

*Sgarri: 2 volte al mese