



## **Menù Settimanale d'Estate**



# Menù Settimanale d'Estate



PER UNA PERSONA 2000 KCAL QUOTIDIANE

Di cui Proteine 17% - Lipidi 31% - Glucidi 52% di cui semplici 14% - Fibra 30 g

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>50 g di fiocchi di avena</li> <li>15 g di Marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>200 g di latte parzialmente scremato</li> <li>45 g di fette biscottate integrali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>200 g di latte parzialmente scremato</li> <li>45 g di Biscotti secchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>50 g di fiocchi di avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>200 g di latte parzialmente scremato</li> <li>45 g di fette biscottate integrali</li> <li>15 g di Marmellata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>200 g di latte parzialmente scremato</li> <li>45 g di Biscotti secchi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caffè o Tè freddo al limone o pesca senza zucchero</li> <li>200 g di latte parzialmente scremato</li> <li>50 g di fiocchi di avena</li> </ul>
<b>Spuntino del mattino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Melone cantalupo o retato</li> <li>30 g di Grissini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Lamponi</li> <li>30 g di Cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Anguria</li> <li>30 g di Grissini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Pesche</li> <li>30 g di Gallette di mais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Lamponi</li> <li>30 g di Grissini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Albicocche</li> <li>30 g di Cracker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Anguria</li> <li>30 g di Gallette di mais</li> </ul>
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Penne integrali alla crudaiola</b> pasta integrale 80 g, 100 g di pomodorini ciliegino, basilico qb, ¼ di cipolla rossa, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Arrosto freddo di Lonza con salsa verde alle zucchine</b> lonza di maiale 120 g. Per la preparazione della salsa verde: 1 zuccina piccola saltata in padella con aglio, alloro, un rametto di rosmarino, vino bianco qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• Insalata di Cetrioli</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 30 g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Cous cous con piselli, carote e zenzero</b> cous cous 80 g, 120 g di piselli surgelati, 150 g di carote tagliate a dadini, 1 spicchio di cipolla, zenzero qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Fagiolini lessi</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 60 g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Fusilloni al pesto di basilico</b> 80 g di fusilloni, 80 g di pomodorini ciliegino, 3 cucchiai di pesto di basilico, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Tartare di Tonno rosso profumato al limone su letto di rucola</b> 150 g di tonno rosso alla piastra, 100 g di rucola fresca, 1 cucchiaino di olio EVO, succo di limone qb</li> <li><b>• Zucchine alla griglia</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 30 g di Grissini</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Insalata di Orzo, ceci, pomodorini ed olive taggiasche</b> orzo 80 g, 30 g di ceci secchi/120 g cotti, ¼ di cipolla rossa, 80 g di pomodorini a fette, prezzemolo tritato qb, 5-6 olive taggiasche, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Asparagi lessi</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 60 g di pane integrale</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Spaghetti di grano saraceno alle verdure</b> spaghetti di grano saraceno 80 g, 80 g di peperoni gialli, 80 g di peperoni rossi, 80 g di zucchine, basilico qb, 1 cucchiaino di olio EVO, peperoncino qb</li> <li><b>• Bresaola con limone e scaglie di grana</b> bresaola 60 g, rucola 100 g, limone qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Insalata</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 50 g di pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Riso freddo con zucchine</b> 80 g di riso, 1 zuccina tagliata a cubetti e saltata in padella, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP, basilico qb</li> <li><b>• 50 g di Grana Padano DOP</b></li> <li><b>• Melanzane grigliate</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 50 g di Pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Linguine ai frutti di mare</b> 80 g di linguine, 80 g di pomodorini ciliegino, 80 g di vongole, 1 cucchiaino di olio EVO, prezzemolo tritato qb</li> </ul> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <b>RICETTA</b>  <b>Sgombro all' acqua pazza</b>            1 porzione         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Insalata</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 30 g di Grissini</b></li> </ul> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <b>RICETTA</b>  <b>Dolce: Semifreddo ai frutti di bosco</b>            1 porzione         </div>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Frappè di Melone</b> 200 g di latte parzialmente scremato, 150 g di Melone cantalupo o retato</li> <li><b>• 15 g di Mandorle</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>15 g di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>150 g di Albicocche</li> <li>15 g di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Frappè di Fragole</b> 200 g di latte parzialmente scremato, 150 g di Fragole</li> <li>15 g di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>150 g di Anguria</li> <li>15 g di Mandorle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125 g di Yogurt bianco magro</li> <li>150 g di pesche</li> <li>15 g di Noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 g di Macedonia</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Riso freddo alle verdure</b> 80 g di riso venere, verdure a cubetti: 80 g di peperone giallo, 80 g di peperone rosso, 80 g di zucchine, ¼ di cipollotto, prezzemolo qb, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• 2 Uova sode</b></li> <li><b>• Insalata</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Pasta fredda con peperone giallo, capperi menta ed olive nere</b> 80 g di farfalle integrali, 100 g di peperone giallo tagliato a dadini, menta e capperi qb, 5 olive nere, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Prosciutto Crudo e Melone</b> 60 g di Prosciutto Crudo, 1 fetta 150 g di Melone cantalupo o retato, foglioline di menta qb</li> <li><b>• Carote julienne</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Bruschetta pomodorini e basilico</b> 60 g di pane integrale bruschettato, 100 g di pomodorini ciliegino a dadini, basilico, 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <b>RICETTA</b>  <b>Insalata al profumo di Senape</b>            1 porzione         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Cetrioli</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 30 g di Gallette di mais</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Farro con dadolata di melanzane e basilico</b> 80 g di farro, 100 g di melanzane a dadini saltate in padella, basilico qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Mozzarella alla Caprese</b> 1 mozzarella 100 g a fette, 100 g di Pomodori a fette, origano qb, 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• Insalata</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Polpo e Patate in insalata</b> 1 patata 150 g, Polpo lesso 150 g, limone, un gambo di sedano tagliato a dadini, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP, prezzemolo tritato</li> <li><b>• Fagiolini lessi al limone</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> <li><b>• 50 g di Pane comune</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Rigatoni alla norma</b> 80 g di rigatoni, 100 g di melanzane a dadini, 2 pomodorini a fette, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Straccetti di Vitello con rucola e scaglie di Grana</b> Vitello fesa 120 g, rucola 30g, limone qb, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Carote julienne</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• Piadina con verdure alla griglia</b> 1 piadina tonda 70 g - 16 cm di diametro, 100 g di verdure alla griglia zucchine e melanzane, 1 cucchiaino di olio EVO, 1 cucchiaino di scaglie di Grana Padano DOP</li> <li><b>• Spiedini di Pollo al sesamo</b> pollo 120 g, sesamo qb, 1 cucchiaino di olio EVO, limone qb</li> <li><b>• Peperoni grigliati</b> 1 cucchiaino di olio EVO</li> </ul>
<b>Zucchero e alcol</b>	Zucchero: 2 cucchiaini per tutta la giornata Vino: 1 bicchiere (125 ml) una birra (330 ml) al giorno per l'uomo, per la donna mezzo bicchiere e mezza birra						