

PRANZO

LUNEDI

PESCE FRESCO peso netto

Angela 150 | paolo 200

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

MARTEDI

formaggi ricotta, mozzarella
crescenza scamorza primo
sale o formaggi ligt (+30gr)

Angela 120 | Paolo 150

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

MERCOLEDI

carne fresca o surgelata

Angela 120 | Paolo 150

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

CENA

LUNEDI

pasta o riso con Legumi

Angela | Paolo

pasta 60 | pasta 80

legumi 120 | legumi 120

1 uovo a testa

+ insalata o verdure ortaggi cotti
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

MARTEDI

pasta o riso pomodoro
carciofi melanzane verdure

Angela | Paolo

pasta 70 | pasta 100

+ insalata o verdure ortaggi
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

MERCOLEDI

Minestrone con pasta o riso
con 300 gr. Di verdure
con 40 gr. Cad. di pasta
o riso

1 uovo a testa

+ insalata o verdure ortaggi
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

PRANZO

GIOVEDI

formaggi ricotta, mozzarella
crescenza scamorza primo sale
o formaggi ligt (+30gr)

Angela 120 | Paolo 150

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

VENERDI

PESCE FRESCO peso netto

Angela 150 | paolo 200

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

SABATO

carne fresca o surgelata

Angela 120 | Paolo 150

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

DOMENICA

formaggi ricotta, mozzarella
crescenza scamorza primo
sale o formaggi ligt (+30gr)

Angela 120 - Paolo 150

40 gr. Pane integrale
e piatto insalata

CENA

GIOVEDI

pasta o riso amatriciana, pesto
con pesce

Angela 70 | Paolo 80

+ insalata o verdure ortaggi
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

VENERDI

carne fresca o surgelata

Angela 120 - Paolo 150

+ insalata o verdure ortaggi
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

SABATO

Pasta o riso con legumi

Angela | Paolo

pasta 60 | pasta 80

legumi 120 | legumi 120

+ insalata o verdure ortaggi
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

DOMENICA

PESCE FRESCO peso netto

Angela 150 - paolo 200

+ insalata o verdure ortaggi
cotti al vapore o grigliati
+ 1 frutto

Colazione	Angela	Paolo
Cappuccino o Bicchiere di latte parz.scremato	150	200
o Yogurt (con 2 fette biscottate integrali)	125	200
o Pane	40	40

Spuntino Mattina	Angela	Paolo
1 frutto o 1 spremuta o succo di frutta 200/300 ml		
o 1 yogurt magro 125 gr. Cappuccino o frullato o ricco	50 gr.	100 gr.
o fiocchi di latte agrumi o ACE o centrif.	100 gr.	100 gr.

Spuntino POMERIGGIO	Angela	Paolo
1 frutto o 1 spremuta o succo di frutta 200		
/300 ml agrumi o ACE o centrif. o 1 yogurt	50 gr.	100 gr.
magro 125 gr. Cappuccino o frullato o ricotta o fiocchi	100 gr.	100 gr.