

Idee per il Menù della famiglia - Gennaio 2014

| | | pranzo | cena | merenda |
|------------|-----------|--|--|----------------------------------|
| lun | 6 | polenta ai formaggi | bollito misto e tortellini in brodo | purea di mele |
| mar | 7 | pasta panna e salmone | couscous con verdure e ceci | banana |
| mer | 8 | pasta e lenticchie | crema di zucca e carote con crostini | pane e cioccolata |
| gio | 9 | toast prosciutto e formaggio con insalata | arrosto di tacchino e zucchine saltate | yogurt alla frutta |
| ven | 10 | minestrina in brodo con parmigiano | filetti di pesce al forno con verdure grigliate | crostatina |
| lun | 13 | tagliatelle all'uovo con ragù di verdure | bresaola con champignons, rucola e parmigiano | pane e marmellata |
| mar | 14 | minestra di riso e piselli | hamburger di tacchino con patate e carote al forno | biscotti frollini e tè deteinato |
| mer | 15 | penne zafferano e zucchine | uova strapazzate con prosciutto e formaggio | yogurt alla frutta |
| gio | 16 | pastina in brodo di pollo e crosta di parmigiano | crocchette di legumi con patate al vapore prezzemolate | mele cotte |
| ven | 17 | pizza margherita | stracchino con verdure grigliate e salsa verde | ciambella della nonna |
| lun | 20 | gnocchi al pomodoro | polpettone con patate e spinaci al vapore | torta margherita |
| mar | 21 | insalata di farro tiepida con verdure | crocchette di patate e mortadella | banana |
| mer | 22 | panino con avocado, pomodoro, insalata e pollo | padellata di ceci allo zenzero con verdure miste | pane e marmellata |
| gio | 23 | spaghettoni al pesto di noci | hot dog con insalata | torta margherita |
| ven | 24 | fusilli tonno, capperi e pomodoro | piadina con stracchino, rucola e verdure grigliate | yogurt alla frutta |
| lun | 27 | riso ai funghi | hamburger di manzo con spinaci al vapore | banana |
| mar | 28 | stracciatella all'uovo | hummus di ceci con verdure crude e cotte | succo di pera e crackers |
| mer | 29 | orzotto alle verdure miste | arrosto con verdure miste arrostiti | pane e marmellata |
| gio | 30 | baguette crudo, rucola, noci e mozzarella | polpette al sugo con piselli | parmigiano e grissini |
| ven | 31 | lasagne ricotta e spinaci | filetti di merluzzo gratinati con contorno di carote | yogurt alla frutta |

Menu indicativo, non basato su consigli medici o di salute. Ad ogni pasto si consiglia di assumere sempre una o più porzioni di verdure e frutta.