

DIETA LEGGERA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Spinaci* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA CAROTE AL VAPORE Pane Frutta fresca	Riso all'olio RICOTTA PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO CARNE AL FORNO Patate* al forno Pane Frutta fresca
2	RISO ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE AL VAPORE Pane integrale Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Patate* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO FAGIOLINI ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Carote* all'olio Pane Frutta fresca
3	Fusilli all'olio PESCE AL VAPORE Carote* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO CARNE AL FORNO PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca
4	Riso all'olio CARNE AL FORNO Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA FAGIOLINI ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE PATATE AL VAPORE Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Carote* all'olio Pane Frutta fresca
5	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Carote* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA FAGIOLINI ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO CARNE AL FORNO Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca
6	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Carote* all'olio Pane Frutta fresca	Riso all'olio CARNE AL FORNO PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE AL VAPORE Pane integrale Frutta fresca	Maccheroni all'olio RICOTTA PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca