

DIETA LEGGERA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO Patate* al forno Pane Frutta fresca	Riso all'olio PESCE AL VAPORE CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI PATATE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI Carote* all'olio Pane Frutta fresca
2	PASTA ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI PATATE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI CAROTE ALL'OLIO PANE PORZ INTERA Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO CARNE AL FORNO PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI Carote* all'olio Pane Frutta fresca
3	RISO ALL'OLIO CARNE AL FORNO Patate* al forno Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	Penne all'olio PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca
4	Riso all'olio RICOTTA <8% GRASSI Carote* prezzemolate Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE FAGIOLINI AL VAPORE Pane Frutta fresca
5	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI Patate* prezzemolate Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE FAGIOLINI ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI CAROTE ALL'OLIO PANE PORZ INTERA Frutta fresca	RISO ALL'OLIO CARNE AL FORNO FAGIOLINI ALL'OLIO Pane Frutta fresca	Penne all'olio PESCE AL VAPORE PATATE AL VAPORE Pane Frutta fresca
6	PASTA ALL'OLIO CARNE AL FORNO CAROTE ALL'OLIO Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE FAGIOLINI ALL'OLIO Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI Patate * all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Carote* all'olio Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA <8% GRASSI Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca