

# MENÙ MARZO



Dott.ssa Alessandra Orignoni

	PRANZO	CENA
LUN	<ul style="list-style-type: none"><li>Fetta di torta di verdura con bietole, ricotta e noce moscata</li><li>Valeriana in insalata con fette di arancia e semi di zucca</li></ul>	Frittata di patate con finocchi in padella e pane multicereali
MAR	<ul style="list-style-type: none"><li>Mix di insalata di stagione, carote grattugiate, filetti di tonno al naturale, noci e mela a cubetti con Pane integrale</li></ul>	Piadina di Farro con hummus di lenticchie e barbabietola con insalata e frutta fresca
MER	<ul style="list-style-type: none"><li>Cous cous di mais con broccoli saltati in padella e mandorle tostate</li><li>Macedonia di frutta fresca</li></ul>	Polpette di nasello con spinaci e pane multicereali
GIO	<ul style="list-style-type: none"><li>Riso venere con cubetti di tofu passati in padella con cime di rapa lessate, olive taggiasche e mandorle tritate</li><li>Frutta fresca</li></ul>	Falafel di ceci (con salsa preparata con 2 cucchiari di yogurt di soia naturale, erbe aromatiche, qualche goccia di succo di limone, poco sale e pepe) con verdure e mini piadine
VEN	<ul style="list-style-type: none"><li>Pasta integrale al sugo di pomodoro</li><li>Valeriana in insalata con radicchio variegato, caprino fresco a tocchetti, fettine di pera e noci</li></ul>	Sgombro con patate al forno accompagnato da asparagi al vapore
SAB	Mix di insalata di stagione, finocchi grattugiati, uova sode, noci e arancia a fettine con Pane di segale tostato	Pizza rossa con friarelli e olive taggiasche
DOM	<ul style="list-style-type: none"><li>Insalatina con sedano, radicchio variegato, valeriana, kiwi a fettine e semi di zucca</li><li>Spaghetti con pesto di agretti, pomodori secchi e pistacchi</li></ul>	Burger di legumi con Pane, insalata e pomodori

# LISTA DELLA SPESA MARZO



*Dott.ssa Alessandra Orizzioni*

## CEREALI E SOSTITUTI

- *Farina di frumento tipo 1*
- *Farina di grano saraceno*
- *Pane*
- *Cous cous di mais*
- *Piadine di farro*
- *Riso venere a rapida cottura*
- *Patate*
- *Spaghetti*
- *Pasta integrale*

## FONTI PROTEICHE

- *Tofu*
- *Legumi in barattolo di vetro/  
Falafel già pronti*
- *Caprino fresco*
- *Ricotta fresca*
- *Lenticchie rosse decorticate*
- *Uova bio*
- *Filetti di nasello surgelati*
- *Sgombro fresco*
- *Yogurt di soia senza zucchero*
- *Filetti di tonno al naturale*

## VEGETALI

- *Agretti*
- *Asparagi*
- *Barbabietola rossa precotta*
- *Radicchio variegato*
- *Valeriana*
- *Broccoli*
- *Bietole/Friarielli surgelati*
- *Finocchi*
- *Spinaci surgelati*
- *Carote*
- *Mele*
- *Pere*
- *Arance*
- *Banane*
- *Limoni*

## EXTRA

- *Frutta secca oleosa come  
mandorle e pistacchi*
- *Semi di zucca*
- *Erbe aromatiche*
- *Olio extra-vergine d'oliva /  
Olio di semi di lino  
spremuto a freddo*