



Menù della Settimana

Dal 22 febbraio

Al 28 febbraio

Promemoria

Lunedì

- ❖ Pasta alla Gricia
- ❖ Verdure grigliate
- ❖ Hamburger di pesce
- ❖ Pomodori e insalata

Martedì

- ❖ Pasta e ricotta
- ❖ Broccoli gratinati
- ❖ Tagliata di pollo al curry e yogurt
- ❖ Spadellata di carciofi

Mercoledì

- ❖ Cous Cous con verdure
- ❖ Polpette di ceci
- ❖ Insalata di songino

Giovedì

- ❖ Risotto gamberi e zucchine
- ❖ Omelette ai funghi e formaggio

Venerdì

- ❖ Spaghetti di soia con carne e verdure
- ❖ Insalata di calamari

Sabato

- ❖ Mezzemaniche con crema di fave
- ❖ Kebab fatto in casa

Domenica

- ❖ Polenta con spezzatino
- ❖ Avocado toast al salmone o al formaggio

Blank area for notes with horizontal dashed lines.