



Dott.ssa Elisa Focardi [elisafocardi.diet@gmail.com](mailto:elisafocardi.diet@gmail.com) P.I 06937420484  
Dietista-nutrizionista esperta in nutrizione sportiva- SANIS certificate  
CBT-OB e CBT-ED advance certificate

3° SETTIMANA

LUNEDì	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>
pasta al ragù formaggio (mozzarella) Carote julienne	Riso zucca e salsiccia Hamburger di manzo verdure di stagione	Pasta con cime di rapa sovraccosce di pollo al forno fagiolini al vapore	pasta agli aromi (pomodoro e origano) frittata di verdure / uova fantasia verdure in pinzimonio	Pasta al pesto di broccoli merluzzo panato al forno spinaci al vapore	pasta panna e prosciutto salmone al forno verdure al forno	Pasta al pomodoro polpette di manzo al pomodoro Bietole saltate
<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>
Tortelli di patate al pomodoro uova fantasia taccole all'olio	Pasta all'ortolana stocco al vapore ceci all'olio	Minestra in brodo Gateau di patate carote prezzemolate	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	Zuppa di farro e legumi saltinbocca alla romana finocchi lessi	Riso al pomodoro Formaggio (stracchino) verdure in pinzimonio	Gnocchi alla crema di zucca petto di tacchino al limone piselli all'olio

4° SETTIMANA

LUNEDì	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	sabato	domenica
<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>	<b>pranzo</b>
risotto ai funghi Spinacina di pollo Verdure di stagione al forno	pasta alla carrettiera uova sode carote julienne	Pasta al pomodoro Petto di pollo alla salvia fagiolini al vapore	pasta all'amatriciana Spezzatino di manzo patate al vapore	riso agli asparagi salmone al forno spinaci al vapore	pasta aglio olio e peperoncino Formaggio (pecorino) funghi champignon trifolati	ravioli burro e salvia arista al forno Insalata mista (olive, radicchio, ravanelli, carote)
<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>	<b>cena</b>
Pasta alle vongole Formaggio (robiola) Tris di verdure al forno	Crema di cavolfiore e carote torta salata Finocchi freschi	Zuppa di lenticchie carne alla pizzaiola taccole all'olio	passato/minestrone di verdure pizza margherita/ pomodoro e mozzarella	pasta speck e zucchine pollo alla cacciatora carote prezzemolate	vellutata di broccoli e patate uova fantasia verdure miste al forno	Pappa al pomodoro seppie in umido spinaci saltati



Dott.ssa Elisa Focardi  
Dietista - Nutrizionista  
C.F. FCR LSE 96P59 D583H  
Partita IVA 06937420484

22.01.2022.

*Elisa Focardi*