

# PIANIFICATORE DI MENU SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE							
PRANZO							
CENA							

# ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE

(menu e ricette tratti e adattati da "[Il piatto equilibrato](#)")

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE	Frappè di latte e frutti di bosco Pane tostato	Latte e cereali (es. fiocchi d'avena, mais soffiato naturale e al cioccolato) Un frutto	Birchermüsli <a href="#">(ricetta)</a>	Pancake con purea di mele e yogurt naturale	Pane ai cereali con cottage cheese e verdure grigliate	Fette biscottate integrali con burro e marmellata Yogurt naturale con un frutto	Una fetta di torta al rabarbaro fatta in casa ( <a href="#">ricetta</a> <a href="#">pasta</a> ) Un bicchiere di latte
PRANZO	Insalata mista Penne con ricotta, pomodorini e zucchine <a href="#">(ricetta)</a>	Insalata di fagiolini verdi Risotto al radicchio <a href="#">(ricetta)</a> Fragole con yogurt	Insalata mista Pizzoccheri leggeri <a href="#">(ricetta)</a>	Pinzimonio <a href="#">(ricetta)</a> Migliotto <a href="#">(ricetta)</a>	Crêpes agli asparagi <a href="#">(ricetta)</a> Macedonia	Trancio di nasello alle olive nere Riso selvatico Spinaci all'olio d'oliva	Lasagne vegetariane <a href="#">(ricetta)</a> Un frutto
CENA	Cuscus orientale Uova sode su carpaccio di finocchio Pera cotta guarnita con cioccolato fuso	Spezzatino di tofu o seitan Patate e peperoni al forno	Lonza di maiale alla senape Farro Belga brasata Composizione di frutta fresca	Torta salata alle verdure <a href="#">(ricetta)</a> Spiedini di frutta fresca e secca	Insalata mista Pasta e fagioli <a href="#">(ricetta)</a> Yogurt naturale guarnito con scaglie di mandorle	Insalata di spinaci freschi Orzo variopinto <a href="#">(ricetta)</a>	Petto di pollo alla griglia Ciabatta tostata Verdure al forno



# IDEE DI PREPARAZIONI PER LA MERENDA

(adattare frutta e verdura alla [stagione](#))

## DOLCI

- Yogurt naturale con frutta a pezzetti o frullata (es. caco, banana o fragole)
- Mela o pera al forno farcita con nocciole macinate e uvette
- Frappè di latte e frutta (es. banana, pesca o mela)
- Spicchi di frutta (es. arancia o albicocche) guarniti con gherigli di noce e un cucchiaino di miele
- Torta con tanta frutta (es. prugne, mele, o rabarbaro) confezionata in casa
- Frutta cotta (es. pere o mele) guarnita con un cucchiaio di mandorle tostate
- Macedonia di frutta (es. mele, fragole, banane e succo d'arancia)
- Spiedino di frutta (es. mela, kiwi o mandarino)
- Panino alla frutta secca (es. fichi, uvette, ecc.)
- Fette biscottate con purea di frutta (es. mele, pere, ecc.)

## SALATE

- Pumpernickel con formaggio, fettine di cetriolo e origano
- Bruschetta con dadini di pomodoro
- Bastoncini di carote, finocchio e peperoni con cottage cheese
- Gallette di riso con pomodorini
- Popcorn fatti in casa (con poco olio e sale) con spremuta d'arancia