

# PIANIFICATORE DI MENU SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE							
PRANZO							
CENA							

# ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE AUTUNNALE

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE	Uva Latte e cereali (es. fiocchi d'avena, mais soffiato naturale e al cioccolato) Mandorle non salate	Pera Pane ai cereali con burro e miele Yogurt naturale con gherigli di noce	Prugne Fette biscottate integrali con burro e marmellata Latte	Frappè di latte, pera e banana Pane integrale tostato Anacardi non salati	Birchermüsli ( <a href="#">ricetta</a> )	Pane ai cereali con cottage cheese (fiocchi di latte) e bastoncini di verdure crude	Torta di mele e nocciole fatta in casa Yogurt naturale
PRANZO	Insalata mista ( <a href="#">ricetta</a> ) Penne integrali con salsa al pomodoro e scaglie di formaggio	Finocchi alla curcuma Riso venere Sformato di ricotta, timo e nocciole ( <a href="#">ricetta piatto</a> )	Carote ai semi di sesamo Cuscus fantasia Polpette di tofu e lenticchie con salsa allo zafferano ( <a href="#">ricetta piatto</a> )	Insalata autunnale (scarola, cavolo rosso e carote) Torta salata alle verdure ( <a href="#">ricetta</a> )	Coste al vapore Riso selvatico Tacchino alla pizzaiola ( <a href="#">ricetta piatto</a> )	Lasagne radicchio, zucca e noci ( <a href="#">ricetta</a> ) Spicchi d'arancia con gocce di miele	Insalata mista Spaghetti di riso con pollo e verdure ( <a href="#">ricetta</a> )
CENA	Carciofi gratinati Pane di segale con olio d'oliva e origano Involtino di uova e formaggio ( <a href="#">ricetta piatto</a> )	Insalata mista (indivia riccia, cavolo bianco, barbabietola) Pasta al ragù di carne e verdure ( <a href="#">ricetta</a> )	Insalata mista Gratinato di spätzli e verdure ( <a href="#">ricetta</a> )	Spinaci all'olio d'oliva Patate al vapore Trancio di salmone con salsa allo yogurt ( <a href="#">ricetta piatto</a> )	Pinzimonio ( <a href="#">ricetta</a> ) Pizza arcobaleno ( <a href="#">ricetta</a> )	Fagiolini verdi con cipolla e pancetta Purè di patate Fagioli bianchi in salsa ( <a href="#">ricetta piatto</a> )	Zucca e porri Orzotto alle verdure Fette di formaggio ( <a href="#">ricetta piatto</a> )



# IDEE DI PREPARAZIONI PER LA MERENDA

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

## DOLCI

- Yogurt naturale con frutta di stagione a pezzetti o frullata (es. mela)
- Mela o pera al forno farcita con nocciole macinate e uvette
- Frappè di latte e frutta di stagione (es. pera)
- Spicchi di frutta di stagione (es. arancia o kiwi) guarniti con gherigli di noce e un cucchiaino di miele
- Torta con tanta frutta di stagione (es. rabarbaro) confezionata in casa
- Frutta cotta di stagione (es. pere o mele) guarnita con un cucchiaino di mandorle tostate
- Macedonia di frutta di stagione (es. mele, prugne, banane e succo d'arancia)
- Spiedino di frutta (es. mela, kiwi, banana, ecc.)
- 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 verdura di stagione (es. carote, e finocchio) con cottage cheese
- Gallette di riso con pomodorini
- Popcorn fatti in casa (con poco olio e sale) con spremuta d'arancia