

PIANIFICATORE DI MENU SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE							
PRANZO							
CENA							

ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE ESTIVO

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE	Frappè di latte e fragole Pane integrale tostato	Albicocche Latte e cereali (es. fiocchi d'avena, mais soffiato naturale e al cioccolato)	Ciliegie Fette biscottate integrali con burro e marmellata Latte	Pesca Pane ai cereali con burro e miele Yogurt naturale con gherigli di noce	Birchermüsli (ricetta)	Pane ai cereali con cottage cheese (fiocchi di latte) e verdure	Torta di mirtilli fatta in casa Yogurt naturale
PRANZO	Insalata mista Penne integrali con ricotta, pomodorini e zucchine	Peperoni al forno Risotto allo zafferano Bocconcini di formaggio (ricetta piatto)	Broccoli alle mandorle Purè di patate Tofu alla casalinga (ricetta piatto)	Insalatona di tonno, uova e patate (ricetta) Spiedini di frutta fresca e secca	Zucchine trifolate Bulgur «Pilaf» Polpettine di carne e tofu con salsa al pomodoro (ricetta piatto)	Insalata di pasta fredda (ricetta) Sorbetto fatto in casa	Pinzimonio (ricetta) Melone e prosciutto con crostini di pane ai cereali (ricetta)
CENA	Spinaci all'olio d'oliva Polpette di quinoa Uova al tegamino (ricetta piatto)	Cuscus goloso con pollo (ricetta) Composizione di frutti di bosco	Insalata mista Orzo variopinto (ricetta)	Cake salato con insalata di pomodori (ricetta)	Pinzimonio (ricetta) Panizzate estive (ricetta)	Coste al vapore Riso selvatico Borlotti saporiti (ricetta piatto)	Gazpacho freddo Ceci all'orientale (ricetta)

IDEE DI PREPARAZIONI PER LA MERENDA

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

DOLCI

- Yogurt naturale con frutta di stagione a pezzetti o frullata (es. fragole)
- 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, fragole, 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