

PIANIFICATORE DI MENU SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE							
PRANZO							
CENA							

ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE INVERNALE

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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE	Mela Pane al farro con burro e marmellata Latte	Kiwi Fiocchi di d'avena, petali di mais non zuccherati e uvetta Latte	Arancia Fette biscottate ai cereali con burro e miele Yogurt naturale	Kiwi Yogurt naturale Pane rustico con burro e marmellata	Spicchi di pera Semolino con cannella e anacardi	Mandarini Treccia con marmellata Latte con un cucchiaino di cacao	Torta di mele e nocciole fatta in casa Yogurt naturale
PRANZO	Insalata mista (formentino, carote, barbabietole e semi di zucca Pasta al ragù di carne e verdure (ricetta)	Insalata di cavolo bianco Orzotto con lenticchie e verdure croccanti (ricetta)	Cavolo rosso e mela Gratin di patate Frittata di cipolle e cumino (ricetta piatto)	Insalata belga con arancia e salsa alla senape Lasagne zucca, radicchio e noci (ricetta)	Pinzimonio (ricetta) Ravioli vegetariani (es. ricotta e spinaci) Scaglie di formaggio	Verza stufata Patate al prezzemolo Polpettine di carne e tofu con salsa al pomodoro (ricetta piatto)	Verdure stufate Risotto allo zafferano Seitan ai funghi (ricetta piatto)
CENA	Zucca e porri Polenta al naturale Formaggio caldo all'aceto balsamico (ricetta piatto)	Rape gialle allo zenzero Pane di segale con olio d'oliva e origano Sformato di ricotta, timo e nocciole (ricetta piatto)	Insalata di cavolo cinese Pizzoccheri leggeri (ricetta)	Carote e scorzonera all'olio d'oliva Riso basmati Trancio di salmone con salsa allo yogurt (ricetta piatto)	Insalata alla mela Purè di patate Involtini di petto di pollo (ricetta piatto)	Crostini di pane con radicchio e uova (ricetta) Budino al cioccolato	Insalata mista Pizza arcobaleno (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. 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 (es. albicocche surgelate) 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, pere, 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