

# Estate

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

**Pranzo**

Avocado toast:  
**Uova** morbide  
su pane tostato  
con avocado a  
fettine

Insalata mista

**Pranzo**

Piadina con  
**hummus di**  
fagioli  
**cannellini**,  
zucchine e  
peperoni  
grigliati

**Pranzo**

Insalata di pasta  
fredda con  
basilico, **ceci**,  
pomodorini e  
zucchine

**Pranzo**

**Pasta di**  
lenticchie rosse  
con pesto,  
patate e  
fagiolini

**Pranzo**

Pasta con sugo  
di pomodorini e  
basilico  
  
Insalata di  
**fagioli**, cipolla e  
pomodori

**Pranzo**

Insalata di farro  
con pomodorini,  
basilico e **soia**  
edamame

**Pranzo**

**Parmigiana** di  
melanzane  
(grigliate)

Pane  
bruschettato

**Cena**

Couscous con  
verdurine  
croccanti e  
piselli

**Cena**

Mix di cereali  
con cubetti di  
**formaggio**  
**semistagionato**  
e verdure  
grigliate

**Cena**

Polpettine di  
ceci  
  
Pane integrale  
  
Insalata di  
pomodori

**Cena**

**Uova sode**  
  
Insalata mista  
  
Pane integrale

**Cena**

**Tempeh**  
croccante  
  
Pane integrale  
  
Insalata di  
Fagiolini

**Cena**

**Pizza**

**Cena**

Peperoni  
arrosto ripieni  
di riso integrale  
e **fagioli rossi**