

# Estate

*Lunedì*

**Pranzo**

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

Insalata mista

*Martedì*

**Pranzo**

Piadina con  
hummus di  
fagioli  
cannellini,  
zucchine e  
peperoni  
grigliati

*Mercoledì*

**Pranzo**

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

*Giovedì*

**Pranzo**

Pasta di  
lenticchie rosse  
con pesto,  
patate e  
fagiolini

*Venerdì*

**Pranzo**

Pasta con sugo  
di pomodorini e  
basilico

Insalata di  
fagioli, cipolla e  
pomodori

*Sabato*

**Pranzo**

Insalata di farro  
con pomodorini,  
basilico e soia  
edamame

*Domenica*

**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