

Menù della settimana

Lunedì

 Pranzo → Schiscetta con peperoni ripieni e muffin al cacao

 Cena → Scaloppine al limone + Rösti di patate e zucchine

Martedì

 Pranzo → Schiscetta con noodles saltati e muffin al cacao (variazione per ridurre gli sprechi)

 Cena → Piadipizza

Mercoledì

 Pranzo → Schiscetta con rösti e tartufi al cocco

 Cena → Falafel con salsa allo yogurt e feta a cubetti

Giovedì

 Pranzo → Schiscetta con verdure al curry e riso basmati (stesse verdure dei noodles)

 Cena → Spiedini di pollo e pancetta + Carote glassate al miele e timo

Venerdì

 Pranzo → Schiscetta con falafel e carote glassate al miele e timo

 Cena → Pasta cremosa al pesto di zucchine e mandorle + Tartufi al cocco



Sabato

 Pranzo → Bruschette al pomodoro + Crocchette di patate e formaggio

 Cena → Insalata di quinoa con avocado e gamberi

Domenica

 Pranzo → Lasagna con speck, brie e noci (preparata con calma per più porzioni)

 Cena → Cheesecake ai frutti di bosco + Filetti di merluzzo al limone + Pane tostato o crostini