

Batch Cooking

MENU SETTIMANALE



LUNEDÌ

Pranzo: *Risotto alla zucca*

Cena: *Pollo a pezzi con asparagi saltati*

MARTEDÌ

Pranzo: *Riso al salto light con asparagi*

Cena: *Polpette di melanzane e carote a julienne*

MERCOLEDÌ

Pranzo: *Zuppa di lenticchie*

Cena: *Hamburger veg con melanzane grigliate*

GIOVEDÌ

Pranzo: *Vellutata di zucca e porri con crostini di pane*

Cena: *Frittata di zucchine e parmigiano*

VENERDÌ

Pranzo: *Coucus con olive e pomodorini*

Cena: *Zucchine trifolate con scamorza affumicata*

SABATO

Pranzo: *Pasta con pesto di radicchio e noci*

Cena: *Sformato di broccolo al forno*

DOMENICA

Pranzo: *Torta rustica broccolo e salsiccia*

Cena: *Merluzzo in padella con radicchio e mele*