

# PRIMA FASE 2 SETTIMANE

## LUN

### COLAZIONE

Frollino al caffè  
o cioccolato  
Thè verde  
o caffè o infuso

### SPUNTINO

Biscotti  
alla mandorla



### PRANZO

Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



### MERENDA

Barretta Crisp  
al cioccolato



### CENA



Zuppa dell'orto  
con crostini  
Verdure grigliate

## MAR

Frollino vaniglia  
thè verde  
o caffè o infuso

Biscotti  
al limone



Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



Crakers  
al parmigiano



Tagliatelle



Verdure lesse

## MER

Frollino al caffè  
o cioccolato  
Thè verde  
o caffè o infuso

Biscotti  
alla mandorla



Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



Barretta Crisp  
al cioccolato



Zuppa dell'orto  
con crostini  
Verdure grigliate

## GIO

Frollino vaniglia  
thè verde  
o caffè o infuso

Biscotti  
al limone



Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



Crakers  
al parmigiano



Tagliatelle



Verdure lesse

## VEN

Frollino al caffè  
o cioccolato  
Thè verde  
o caffè o infuso

Biscotti  
alla mandorla



Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



Barretta Crisp  
al cioccolato



Zuppa dell'orto  
con crostini  
Verdure grigliate

## SAB

Frollino vaniglia  
thè verde  
o caffè o infuso

Biscotti  
al limone



Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



Crakers  
al parmigiano



Tagliatelle



Verdure lesse

## DOM

Frollino al caffè  
o cioccolato  
Thè verde  
o caffè o infuso

Biscotti  
alla mandorla



Insalata di verdure  
Porzione pane  
proteico



Barretta Crisp  
al cioccolato



Zuppa dell'orto  
con crostini  
Verdure grigliate