

PIANIFICATORE DI MENU SETTIMANALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE							
PRANZO							
CENA							

ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE PRIMAVERILE

(menu tratti e adattati da "[Il piatto equilibrato](#)")

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
COLAZIONE	Frappè di latte e fragole Pane integrale tostato	Kiwi Latte e cereali (es. fiocchi d'avena, mais soffiato naturale e al cioccolato)	Birchermüsli (ricetta)	Mela cotta a cubetti con cannella Pane ai cereali con burro e miele Yogurt naturale	Pera Fette biscottate integrali con burro e marmellata Latte	Pane ai cereali con cottage cheese (fiocchi di latte) e verdure	Torta al rabarbaro fatta in casa Yogurt naturale
PRANZO	Insalata mista Penne integrali con ricotta, pomodorini e zucchine	Finocchi alla curcuma (ricetta) Risotto al radicchio Bocconcini di formaggio	Scarola cotta al sesamo Crocchette di patate Involtini di petto di pollo (ricetta piatto)	Carote ai semi di sesamo Migliotto ai fiori di zucca Fettine di lonza di maiale alla senape (ricetta piatto)	Insalata mista Pasta e fagioli Yogurt naturale con scaglie di mandorle	Spinaci all'olio d'oliva Riso selvatico Trancio di nasello alle olive nere (ricetta piatto)	Lasagne vegetariane (ricetta) Composizione di frutti di bosco
CENA	Catalogna all'arancia Cuscus orientale Uova sode con crema di tonno (ricetta piatto) Pera cotta guarnita con cioccolato fuso	Terrina di asparagi e tofu con insalata e prosciutto (ricetta) Pane integrale	Insalata mista Pizzoccheri leggeri (ricetta)	Insalata mista Pizza arcobaleno (ricetta)	Torta salata alle verdure (ricetta) Spiedini di frutta fresca e secca	Orzotto con lenticchie e verdure croccanti (ricetta) Macedonia	Pinzimonio (ricetta) Crêpes agli asparagi (ricetta)

IDEE DI PREPARAZIONI PER LA MERENDA

(adattare frutta e verdura alla [stagione](#))

DOLCI

- Yogurt naturale con frutta di stagione a pezzetti o frullata (es. fragole)
- Mela o pera al forno farcita con nocciole macinate e uvette
- Frappè di latte e frutta di stagione (es. pera)
- Spicchi di frutta di stagione (es. arancia o kiwi) guarniti con gherigli di noce e un cucchiaino di miele
- Torta con tanta frutta di stagione (es. rabarbaro) confezionata in casa
- Frutta cotta di stagione (es. pere o mele) guarnita con un cucchiaino di mandorle tostate
- Macedonia di frutta di stagione (es. mele, fragole, banane e succo d'arancia)
- Spiedino di frutta (es. mela, kiwi, banana, ecc.)
- Panino alla frutta secca (es. fichi, uvette, ecc.)
- Fette biscottate con purea di frutta (es. mele, pere, ecc.)

SALATE

- Pumpernickel con formaggio, fettine di cetriolo e origano
- Bruschetta con dadini di pomodoro
- Bastoncini di verdura di stagione (es. carote, e finocchio) con cottage cheese
- Gallette di riso con pomodorini
- Popcorn fatti in casa (con poco olio e sale) con spremuta d'arancia