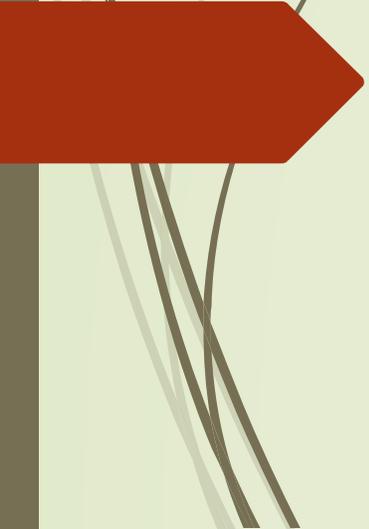


MENU DELLA GIORNATA



Filippo 2G

COLAZIONE

□ COLAZIONE DOLCE

Una tazza di latte con dei biscotti secchio cereali integrali oppure fette biscottate integrali, caffè senza zucchero.



SPUNTINO MATTINIERO

- Uno yogurt bianco magro associato a della frutta secca, oppure un frutto di stagione



PRANZO

Un piatto di pasta integrale, di farro, di orzo o di riso. Con un condimento a base di verdure e olio extravergine d'oliva. Alla fine del pasto un frutto fresco di stagione



SPUNTINO POMERIDIANO

- Un frutto fresco di stagione
cioccolato fondente



CENA

- Pesce che può essere salmone, spada, tonno, sgombro, accompagnato con delle verdure al forno o bollite con un po' di pane o patate tutto condito con olio extravergine d'oliva, o sennò anche legumi, uova, carne bianca o di formaggi

