

# COLAZIONI

## ITALIANA

## VEGETARIANA

## SALATA

### esempio 1

caffè o the o tisana

fette biscottate integrali o gallette di grano saraceno o pane integrale tostato con marmellata/crema di nocchie/crema di sesamo

mela o pera \*

prugne (fresche o secche) \*

yogurt greco bianco 0% o kefir di latte con semi di canapa e fiocchi d'avena/grano saraceno/quinoa soffiata

uva o mirtili \*

fichi o datteri \*

caffè o the o tisana

pane integrale tostato con bresaola o arrosto di tacchino

### esempio 2

latte di vacca o vegetale con fiocchi d'avena/grano saraceno/quinoa soffiata

kiwi \*

ananas o mango \*

pancakes albumi e yogurt con sciroppo d'acero **(ricetta allegata)**

banana \*

albicocche (fresche o secche) \*

### esempio 3

caffè o the o tisana

plumcake alle mandorle **(ricetta allegata)**

banana \*

melone \*

the o tisana

porridge d'avena **(ricetta allegata)** o di grano saraceno **(ricetta allegata)**

kiwi o pera \*

banana \*

### esempio 4

caffè o the o tisana

torta alle noci **(ricetta allegata)**

uva o lamponi \*

fichi o datteri \*

the o tisana

crostata di grano saraceno **(ricetta allegata)**

mela \*

ananas o mango \*

\* INDICAZIONI PIÙ VARIE E PRECISE NELLA TABELLA DI STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA



# SPUNTINI MATTUTINI

## SECCHI

## GOLOSI

esempio 1

gallette di grano saraceno

frutta secca a guscio

esempio 2

crackers integrali

cioccolato fondente almeno 80%

esempio 3

scaglie di cocco disidratato

esempio 4

frutta disidratata con noci/mandorle





# PRANZI

## CLASSICO

## VEGETARIANO

esempio 1

bistecca ai ferri di carne bianca  
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

frittata di farina di ceci (**ricetta allegata**)  
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)

esempio 2

pesce bianco al forno o al vapore  
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

pasta integrale o di grano saraceno con legumi e due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento) in piatto unico

esempio 3

uova strapazzate/al tegamino/omelette  
legumi con una, due verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

ricotta di vacca/capra/pecora oppure polpette di ricotta e spinaci (**ricetta allegata**)  
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 4

pasta integrale/di grano saraceno/di legumi con legumi e due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
bresaola o arrosto di tacchino

quinoa/farro/orzo con legumi, due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento) con semi di sesamo o di zucca in piatto unico

esempio 5

riso integrale/venere/viola con tonno/gamberetti/salmone  
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)

tofu o tempeh o seitan in padella con due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto/riso integrale

esempio 6

roastbeef/carpaccio di manzo/bresaola/arrosto di tacchino  
due tipi di verdura (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
pane integrale o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto



# SPUNTINI POMERIDIANI

**FRUTTI**  
nella scelta seguire anche la  
stagionalità \*

**ALTERNATIVI**

esempio 1

frutta fresca \*

yogurt magro 0% o di soia o di cocco (da latte di cocco)

esempio 2

gelato artigianale alla frutta senza latte

muffin al cacao (ricetta allegata)

\* INDICAZIONI PIÙ VARIE E PRECISE NELLA TABELLA DI STAGIONALITÀ FRUTTA E VERDURA





# CENE

## CLASSICA

## VEGETARIANA

esempio 1

polpette di vitello al vapore (**ricetta allegata**)  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

uova strapazzate o al tegamino  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 2

polpettone di salmone con salsa di avocado (**ricetta allegata**)  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

crescenza light/primo sale/feta light/quartiolo  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 3

carne bianca ai ferri  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

tofu o tempeh in padella con verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 4

pesce bianco ai ferri  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

polpette di broccoli (**ricetta allegata**)  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 5

insalata di mare o polpo/seppie/calamari al forno o in padella  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

affettato di mopur  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

esempio 6

formaggio di mandorle (**ricetta allegata**)  
una o più verdure (vedi tabella stagionalità di riferimento)  
quantità ridotta di pane integrale/azzimo o gallette di grano saraceno/di sorgo e amaranto

