

Menù
14



Un pizzico di fantasia!

*Ecco un menù in cui la creatività trova libero sfogo per solleticare il palato con ricette che suggeriscono momenti di convivialità da vivere in allegria. Vedi il **Tortino di riso e erbe**, il **Burger di spinaci con lenticchie all'arancia** e il **carpione di zucchine**.*

*Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa*

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

3 Fette biscottate con 3 cucchiaini di
Crema alle Nocciole Valsoia



Spuntino

Macedonia di frutta fresca (200g)

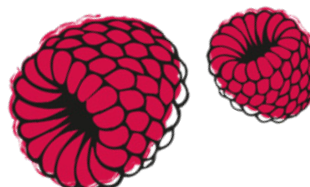
Pranzo

 Tortino di riso e erbe

Verdure miste brasate

Lamponi (200g)

*Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa*





Merenda

1 Gelato Coppa Caffè Valsoia

Cena

 Carpione di zucchini

Burger agli spinaci
con lenticchie all'arancia

Pane ai 5 cereali (60g)

1 Arancia



 *Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa*

Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l) - fette biscottate (1 confezione)
1 Crema alle Nocchie VALSOIA
- ✓ **Per lo spuntino**
Frutta fresca di stagione (800g)
- ✓ **Per il pranzo**
Riso Carnaroli (200g) - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) - biette-erbette surgelate (300g) - Il Tofu VALSOIA (1 confezione) - verdure miste di stagione - lamponi (800g)
- ✓ **Per la merenda**
il Gelato 4 Coppe Caffè VALSOIA (1 confezione)
- ✓ **Per la cena**
4 zucchini - sedano (200g) - Burger agli spinaci VALSOIA (2 confezioni) - lenticchie verdi piccole (160g) - 2 scalogni - 1 carota - pane ai 5 cereali (240g) - 4 arance



kcal
indicative
1.800-2.000