

Menù
19



Tutto il gusto fresco e sfizioso delle verdure e della frutta fresca per un menù che stuzzicherà la vostra fantasia. Spiccano il risotto con i carciofi, i finocchi gratinati con besciamella vegetale e il Burger agli spinaci con lenticchie all'arancia.

Fonte di calcio
necessario per il
mantenimento della
salute delle ossa

Colazione

1 Tazza di Soyadrink Morbido
o Classico Valsoia

7 Biscotti secchi



Spuntino

3 Albicocche

Pranzo

Risotto (60g) con carciofi

Finocchi gratinati con
 Besciamella vegetale

Frutti di bosco (100g)






Merenda

Macedonia di frutta
con il Gelato Bianco
Cacao Valsoia (50g)

Fonte di Proteine che
contribuiscono al normale
mantenimento delle ossa

Cena

 Burger agli spinaci con
Teglia di patate e pomodori
al finocchietto

Erbette brasate

Lo Spalmabile Valsoia

1 Mela



Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**
Soyadrink Classico o Morbido VALSOIA (1l) - biscotti secchi (1 confezione)
- ✓ **Per lo spuntino**
3 Albicocche
- ✓ **Per il pranzo**
Riso semi-integrale (240g) - carciofi - finocchi - Soyadrink Classico VALSOIA (1lt) oppure Besciamella VALSOIA - frutti di bosco (400g)
- ✓ **Per la merenda**
Frutta mista di stagione (400g) - Il Gelato Bianco Cacao VALSOIA (1 vaschetta)
- ✓ **Per la cena**
Burger agli spinaci VALSOIA (2 confezioni) - patate (400g) - pomodori perini (600g) - pane grattugiato (4 cucchiaini) - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - Cucina VALSOIA (3 cucchiaini) - Olio di Soia VALSOIA (5 cucchiaini) - sale - erbe miste (bietole, coste, spinaci) - Lo Spalmabile VALSOIA (2 vaschette) - pane integrale (200g) - 4 mele



kcal
indicative
1.900-2.100