

Menù  
25



Ecco un menù perfetto per un giorno festivo, da celebrare con un pranzo allegro e ricco di gusto ed una cena più semplice che pur non lascia a desiderare. Scoprite i **Peperoni ripieni di orzo** e gli **Spiedini di Polpettine vegetali**...vi conquisteranno.



## Colazione

1 Vasetto di Yosoi Bianco Cremoso Valsolia  
con frutta secca (20g)

Con Vitamina D2  
che contribuisce al  
mantenimento di livelli  
normali di calcio nel sangue



## Spuntino

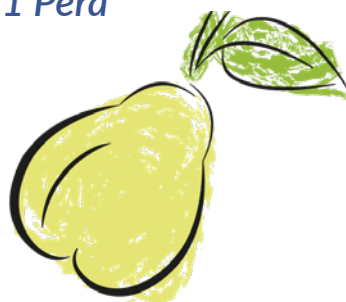
Noci (15g)

## Pranzo

 Peperoni ripieni con orzo

Burger agli spinaci con lenticchie all'arancia

1 Pera





## Merenda

1 Vasetto di Yosoi base mandorla gusto Pistacchio  
Valsoia

 Fonte di Proteine che contribuiscono al normale mantenimento delle ossa



## Cena

Passato di verdura con crostini (30g)

 Spiedini di polpettine

Carciofi in insalata

1 Arancia



## Lista della spesa per 4 persone

- ✓ **Per la colazione**  
Yosoi Bianco Cremoso VALSOIA (2 confezioni)- frutta secca (80g)
- ✓ **Per lo spuntino**  
Noci (60g)
- ✓ **Per il pranzo**  
Orzo (200g) - funghi freschi (100g)- Il Tofu VALSOIA (2 vaschette) - 4 peperoni - 1 pomodoro - Burger agli spinaci VALSOIA (2 confezioni)- lenticchie verdi piccole (160g) - 2 scalogni - 1 carota - sedano (100g) - 1 arancia - 4 pere
- ✓ **Per la merenda**  
Yosoi base mandorla gusto Pistacchio VALSOIA (2 confezioni)
- ✓ **Per la cena**  
Verdure di stagione - crostini di pane (120g)- Le Polpettine VALSOIA (1 confezione)- 2 carote - 8 pomodorini cilegia sodi - olive verdi snocciolate (20g) - insalatina a foglie piccole - carciofi- 4 arance



kcal  
indicative  
1.700-1.900