

MenÃ¹ Ottobre

COLAZIONE:

Latte scremato 100 ml

Fette biscottate 10 gr

Marmellata 1 c

Formaggio spalmabile light 10 gr

Yogurt 0,1

Cereali 15 gr

Kiwi

SPUNTINO:

Cappuccino

PRANZO:

Pasta 40 gr + ceci lessati 80 gr + olio 1 c

Rucola, champignon, noce 1 + olio 1 c

Pera

SPUNTINO:

Yogurt 0,1

CENA:

Minestra della Nonna

Fettina alla pizzaiola + olio 1 c

Peperoni grigliati + olio 1 c

Pane 50 gr

Mela