



## 29 OTTOBRE 2020 (Giovedì)

### LUNCH BOX BASE (Pranzo)

Insalata di farro e verdure (farro, zucchine, piselli, curcuma, olio evo, sale, origano)  
Petto di pollo alla griglia (pollo, sale, olio evo)  
Zucchine grigliate (zucchine, olio evo, sale, spezie)  
Frutta fresca (ananas)

### LUNCH BOX VEGANO (Pranzo)

Insalata di farro e verdure (farro, zucchine, piselli, curcuma, olio evo, sale, origano)  
Burger di ceci e zucchine (ceci, zucchine, limone, fecola di patate, latte, soia, sale)  
Zucchine grigliate (zucchine, olio evo, sale, spezie)  
Frutta fresca (ananas)

### DINNER BOX BASE (Cena)

Riso basmti alla curcuma e broccoli (riso, olio evo, curcuma, broccoletti, sale)  
Frittatina mediterranea (uova, piselli, formaggio, pomodorini, spezie, olio evo, sale)  
Fagiolini al vapore (fagiolini)  
Frutta fresca (uva)

### DINNER BOX VEGANO (Cena)

Riso basmti alla curcuma e broccoli (riso, olio evo, curcuma, broccoletti, sale)  
Cruditè di verdure e tofu (radicchio, carote, sedano rapa, zucchine, tofu, olio evo, sale)  
Fagiolini al vapore (fagiolini)  
Frutta fresca (uva)

## 30 OTTOBRE 2020 (Venerdì)

### LUNCH BOX BASE (Pranzo)

Passatelli con rucola, pomodorini e grana a scaglie (pane grattugiato, formaggio, uova, limone, sale, noce moscata, rucola, pomodorini, formaggio, sale, olio evo)  
Tacchinella al profumo di rosmarino (tacchino, olio evo, sale, spezie, insalata)  
Patate al vapore con prezzemolo e limone (patate, prezzemolo, limone, olio evo, sale)  
Pera al cioccolato (pera, cioccolato, olio di semi)

### **LUNCH BOX VEGANO (Pranzo)**

Pennette con rucola e pomodorini (pasta di grano duro, pomodorini, rucola, olio evo, sale)  
Macedonia di verdure dell'orto con lenticchie (broccoli, sedano, patate, lenticchie, pomodori, carote)  
Radicchio alla piastra (radicchio, olio evo, sale)  
Pera al cioccolato (pera, cioccolato, olio di semi)

### **DINNER BOX BASE (Cena)**

Riso venere alle piccole verdure e formaggio fuso (riso nero, carote, zucchine, stracchino, spezie)  
Involtini di bresaola e insalatina (bresaola, insalatina, olio evo)  
Sedano rapa arrostito con semi di papavero (sedano rapa, olio evo, sale, semi di papavero)  
Delizia di yogurt ai frutti di bosco (Yogurt, zucchero, gelatina, panna, frutti di bosco)

### **DINNER BOX VEGANO (Cena)**

Riso venere alle piccole verdure (riso nero, carote, zucchine, spezie)  
Tortino di spinaci e mandorle (spinaci lessati, mandorle tostate, sale, olio evo)  
Seitan grigliato alle spezie (seitan, olio evo, sale, spezie)  
Delizia di yogurt di soia ai frutti di bosco (Yogurt di soia, frutti di bosco)

## **31 OTTOBRE 2020 (Sabato)**

### **LUNCH BOX BASE (Pranzo)**

Garganelli con salsiccia e funghi (garganelli, spezie, funghi, salsiccia, olio evo, sale, pepe)  
Lonza arrostita agli agrumi (lonza di maiale, spezie, arancio, limone, sale, olio evo, carote, sedano, cipolla)  
Patate arrosto (patate, rosmarino, aglio, sale, pepe, olio evo)  
Macedonia di frutta fresca (ananas, melone, kiwi, mela, succo di arancio, zucchero)

### **LUNCH BOX VEGANO (Pranzo)**

Garganelli in crema di broccoli (garganelli, broccoli, cipolla, sale, olio evo)  
Insalata di legumi al pomodoro (fagioli, ceci, pomodoro, aceto, sale, zucchero, olio evo)  
Patate arrosto (patate, rosmarino, aglio, sale, pepe, olio evo)  
Macedonia di frutta fresca (ananas, melone, kiwi, mela, succo di arancio, zucchero)

### **DINNER BOX BASE (Cena)**

Crespella delicata con ricotta e spinaci (farina, latte, burro, uova, ricotta, spinaci, sale, pepe, formaggio)  
Petto di pollo alla brace (pollo, olio evo, sale)  
Bietole saltate (bietole, olio evo, sale)  
Mela gratinata con salsa al caramello (mela, cannella, zucchero di canna)

## **DINNER BOX VEGANO (Cena)**

Timballo di orzo in crema di zucca (Orzo, zucca, sale, olio evo, spezie)

Involtini di melanzane e seitan alla soia (melanzane, olio evo, seitan, soia, sale)

Bietole saltate (bietole, olio evo, sale)

Mela gratinata con salsa al caramello (mela, cannella, zucchero di canna)

