

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PRANZO							
CENA							
SPUNTINI				ROTAZIONE SECONDI PIATTI nella settimana:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEGUMI &gt; 3 volte</li> <li>• PESCE &gt; 3 volte</li> <li>• CARNE ROSSA o BIANCA massimo 3 volte</li> <li>• FORMAGGI 2 volte</li> <li>• UOVA n.2</li> <li>• AFFETTATI massimo 1 volta</li> </ul> <p>Tot=14 pasti</p>		