





	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
<b>COLAZIONE</b> 							
<b>PRANZO</b> 							
<b>CENA</b> 							

**Carne bianca**

*2-3 volte a settimana*

**Uova**

*1 volta a settimana*

**Carne rossa**

*1 volta a settimana*

**Formaggi**

*1 volta a settimana*

**Pesce**

*3 volte a settimana*

**Affettati**

*1 volta a settimana*

**Legumi**

*3 volte a settimana*

**Pesce conservato**

*1 volta a settimana*