

COFFEE BREAK

Mela

Porzione g 100 (CHO g 13,7, **CG 5,343**)

MENU DI TERRA

Crostino di melanzane, pomodoro e basilico

Porzione g 60 (CHO g 24,72, **CG 8,0678**)

* * *

Pilaf di ceci e spinaci

Porzione g 150 (CHO g 21,87, **CG 13,9571**)

* * *

Korma di pollo con verdure speziate al forno

Porzione korma g 150 (CHO g 1,33, **CG 0,3268**)

Porzione verdure g 80 (CHO g 3,57, **CG 0,4825**)

* * *

Mousse di fragole con nocciole e cannella

Porzione g 40 (CHO g 4,9, **CG 2,294**)

MENU DI MARE

Insalatina di polpo su letto di rucola con ciliegini e zucchine alla menta con citronette agli agrumi

Porzione g 100 (CHO g 2,16, **CG 0,3125**)

* * *

Spaghetti integrali saltati con gamberi e zucchine

Porzione g 130 (CHO g 19,45, **CG 7,6032**)

* * *

Zuppetta di seppioline con pisellini primavera

Porzione g 100 (CHO g 2,65, **CG 0,7595**)

* * *

Parfait di mele e pere allo yogurt con noci e cannella

Porzione g 40 (CHO g 5,86, **CG 3,0314**)

* * *

Pane integrale

Porzione g 60 (CHO g 32,28 **CG 21,6276**)