

NUTRISANO° SCHEMA ALIMENTARE SETTIMANA Nº

DATA

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|------------|--------|-----------------|-----------|---------|---------|-----------|----------|
| COLAZIONE | | | | | | | |
| SPUNTINO | | | | | | | |
| PRANZO | | | | | | | |
| MERENDA | | | | | | | |
| CENA | | | | | | | |
| RICORDATI: | | LISTA DELLA SPE | SA | | A | NOTAZIONI | |

- Legumi 3/4 volte a settimana
- Pesce 3 volte a settimana
- Carne bianca 2 volte a settimana
- Carne rossa 1 vota a settimana
- Uova 2 volte a settimana
- Formaggio 2/3 volte a settimana

| TA | | | |
|----|--|--|--|
| | | | |

