

# WORKING MENÙ

## VENERDÌ

---

### CENA

Vellutata di verdure e legumi,  
Bruschette pomodori ed erbe.  
Tisana della buona notte.

## SABATO

---

### COLAZIONE

The, caffè, tisane, frutta di stagione,  
cereali soffiati, miele, marmellata,  
pane, yogurt.

### PRANZO

Pasta all'orientale con curry e  
melanzane.  
Zucchine in padella.

### MERENDA

Frutta di stagione, cioccolato, tisane.

### CENA

Riso saltato con verdure.  
Patate saporite.  
Tisana della buona notte.

## DOMENICA

---

### COLAZIONE

The, caffè, tisane, frutta di stagione,  
cereali soffiati, miele, pane,  
marmellata, yogurt.

### PRANZO

Quinoa con verdure, ceci ed erbe,  
insalata fresca.

### MERENDA

Frutta di stagione, cioccolato, tisane.

### CENA

Pasta con erbe e curcuma.  
Hummus colorato.  
Caffè e dolcetti prima del rientro.

DURANTE L'INTERO ARCO DELLA  
GIORNATA VENGONO SEMPRE  
MESSE A DISPOSIZIONE ACQUA  
E TISANE DEPURATIVE.

IL CIBO VIENE PREPARATO CON  
RISPETTO, CURA E AMORE.

LA FRUTTA E LA VERDURA SONO  
DI STAGIONE E BIOLOGICHE.