



COLAZIONE

Tè, caffè, latte, yogurt, cereali, biscotti, torte, marmellate, nutella

PRIMI

Cous cous con verdure
Pasta fredda con frutti di mare
Spaghetti alle vongole veraci
Penne al pesto elbano
Linguine allo scoglio
Lasagne di pane carasau, mozzarella e prosciutto
Insalata di farro con tonno e pomodorini
Paccheri zucchine e cozze
Farfalle al pesto con mandorle e alici
Riso nero con salmone, pomodorini e pesto

SECONDI

Calamari, sarde e gamberi al forno
Filetti di salmone e tonno alla mediterranea
Insalata con pomodorini e burrata
Caprese
Parmigiana fredda di patate, mozzarella e prosciutto
Frittata di cipolle e patate
Carpaccio di tonno e salmone
Seppie con piselli
Pesce con cipolle caramellate, patate e pomodorini
Pinzimonio, guacamole e hummus

