

Il menù settimanale di *Vita di Mamma*

Settimana dal 16 al 22 febbraio 2015

Pasto	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione	Biscotti al limone Latte	Flauti fatti in casa Yogurt	Biscotti al limone Latte	Flauti fatti in casa Spremuta di arancia	Plumcake allo yogurt Yogurt	pancakes Spremuta di arancia	Yogurt e granola
Merenda	Stick di carote e formaggio	Flauti fatti in casa	Stick di carote e formaggio	Plumcake allo yogurt	Flauti fatti in casa	Frutta	Frutta
Cena	Omelette con funghi Patate al forno	Parmigiana di pane e pomodoro piselli	Burger di soia zucchine al forno	Polpettone di carne Strudel salato di verdure	Filetto di merluzzo panato al forno spinaci alla catalana	Pizza fatta in casa	Toast con verdure ripassate e formaggio
Da fare	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<i>Alimenti da preparare in anticipo</i>	Sera: preparare i flauti (impasto e lievitazione)		Sera: preparare il polpettone e il plumcake allo yogurt			Pranzo: preparare impasto per pizza (con la macchina del pane)	