

# Il menù settimanale di *Vita di Mamma*

Settimana dal 2 al 8 marzo 2015

Pasto	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>Colazione</b>	<a href="#">Panini dolci con gocce di cioccolato</a>	Biscotti con avena e uvetta	<a href="#">muffin alle carote</a>	<a href="#">Panini dolci con gocce di cioccolato</a>	<a href="#">muffin alle carote</a>	pancakes	pane dolce e marmellata
	Spremuta di arancia	Latte	<a href="#">Yogurt</a>	Spremuta di arancia	<a href="#">Yogurt</a>	Spremuta di arancia	Latte
<b>Merenda</b>	Ciambellone allo yogurt	<a href="#">Panini dolci con gocce di cioccolato</a>	Biscotti con avena e uvetta	<a href="#">muffin alle carote</a>	pane dolce e marmellata	Frutta	Frutta
<b>Cena</b>	Zuppa di lenticchie Crostini di pane al rosmarino	<a href="#">Hamburger vegetale</a> Patate al forno, Cicoria ripassata	<a href="#">Riso integrale</a> Strufato di zucca e piselli, insalata mista	Caciotta al pomodoro sul pane Finocchi conditi	Fagioli alla cowboy Farro speziato con verdure	Frittata con verdure, Cavolfiori gratinati	<a href="#">Yogurt</a> muesli e macedonia di frutta fresca
<b>Da fare</b>	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<i>Alimenti da preparare in anticipo</i>	Sera: preparare i biscotti (se non anticipato domenica)	Sera: preparare la i muffin alle carote		Sera: mettere a bagno i fagioli, fare il pane dolce (con la macchina del pane)			