

Il menù settimanale di *Vita di Mamma*

Settimana dal 23 febbraio al 1° marzo 2015

Pasto	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione	Pane dolce e marmellata	Panini al cioccolato	Pane dolce e marmellata	Panini al cioccolato	Muesli	pancakes	<u>Yogurt</u>
	Latte	<u>Yogurt</u>	Latte	Spremuta di arancia	<u>Yogurt</u>	Spremuta di arancia	Muesli
Merenda	Panini al cioccolato	Plumcake allo yogurt	Panini al cioccolato	Plumcake allo yogurt	Panini alle olive	Frutta	Frutta
Cena	Polpette di verdure Bruschetta al pomodoro	Lasagne vegetariene Insalata di finocchi, olive e arance	Falafel ratatouille e tortillas	Gnocchetti di spinaci Zucca al tegame, insalata	Riso integrale con pisellini e verdure speziate	Pizza fatta in casa	Focaccia di ceci e formaggio
Da fare	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<i>Alimenti da preparare in anticipo</i>	Sera: preparare il plumcake, ammollare i ceci	Sera: cambiare acqua ai ceci		Sera: preparare i panini alle olive (con la macchina del pane)		Pranzo: preparare impasto per pizza (con la macchina del pane)	