

Il menù settimanale di *Vita di Mamma*

Settimana dal 23 al 29 marzo 2015

Pasto	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione	Granola	Biscotti tutti-i-giorni	Mini plumcake con gocce di cioccolato	Granola	Mini plumcake con gocce di cioccolato	Ciambellone al cacao	Biscotti tutti-i-giorni
	Yogurt	Spremuta di arancia	Latte	Yogurt	Latte	Spremuta di arancia	Latte
Merenda	Popcorn	Mini plumcake con gocce di cioccolato	Stick di carote e hummus	Mini plumcake con gocce di cioccolato	Ciambellone al cacao	Frutta	Frutta
Cena	Uova strapazzate patate al rosmarino	Riso integrale con piselli, bieta	Pasta al forno vegetariana Insalata mista	Hamburger di soia e verdure Panini all' olio	Cous cous con verdure speziate Insalata con avocado, cetrioli e pomodorini	Focaccia con pomodorini, mozzarella di bufala	Brodo vegetale con pastina di farro
Da fare	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<i>Alimenti da preparare in anticipo</i>	Sera: preparare i mini plumcake		Sera: preparare impasto panini con la mdp e lasciarli lievitare in forno	Mattina: cuocere i panini in forno Sera: preparare il ciambellone al cacao		Pranzo: fare impasto della focaccia con la mdp	