

Il menù settimanale di *Vita di Mamma*

Settimana dal 9 al 15 marzo 2015

Pasto	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione	Granola Yogurt	Biscotti con avena e uvetta Latte	Ciambellone allo yogurt Spremuta di arancia	Granola Yogurt	Biscotti con avena e uvetta Latte	pancakes Spremuta di arancia	pane dolce e marmellata Latte
Merenda	Ciambellone allo yogurt	pane dolce e marmellata	Biscotti con avena e uvetta	Ciambellone allo yogurt	pane integrale con olio e pomodorini	Frutta	Frutta
Cena	Riso integrale con ceci in minestra	Omelette ai funghi Purè e pomodorini	Spaghetti col tonno Carote e finocchi in pinzimonio	Petto di pollo panato al forno Broccoli lessi e zucca ripassata	Polenta al sugo Insalata mista	Pizza fatta in casa	Toast con affettati bieta
Da fare	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<i>Alimenti da preparare in anticipo</i>	Sera: preparare i biscotti e il pane dolce con la mdp (se non anticipato domenica)						