

LISTA DELLA SPESA

blog family

- Surgelati

Spinaci
funghi

- Legumi / Cereali

penne
Farfalle
spaghetti
Fusilli
risotto
Farina
Conchiglie
Gnocchi di patate

- Carne / Pesce

Prosciutto cotto
Salmone ritaglia
Tonno
Straccetti di vitello
Petti di pollo
Macinato
Filetti di salmone

- Latticini

Latte
Yogurt
Burro
scamorza
asiago

- Frutta / Verdura

Pomodorini
zucchine
melanzane
Banane
rucola
basilico
Frutta per macedonia

- Varie

Succo di frutta
Pesto
capuliatto
Fette biscottate
Biscotti
Cereali
Marmellata
Salsa di pomodoro
Uova
Spezie miste
Panna
Semi di papavero
Pan grattato

Latte e biscotti	<u>Fusilli al pesto di zucchini</u>	yogurt	<u>Polpettone di tonno</u>
Yogurt e cereali	<u>Pasta col capuliato</u>	frappè	<u>Frittata di zucchini</u>
Latte e biscotti	<u>Risotto funghi e asiago</u>	banana	<u>Straccetti di vitello con rucola e semi di papavero</u>
Yogurt e frutta fresca	<u>Conchiglie stracchino e rucola</u>	yogurt	<u>Involtini di pollo scamorza e spinaci</u>
Latte e biscotto	<u>Pasta salmone e zucchini</u>	Macedonia di frutta	<u>Salmone alle erbe</u>
Succo di frutta e tre fette biscottate con marmellata	<u>Pasta alla scarpara</u>	frappe	<u>Melanzane ripiene</u>
Cappuccino e brioche	<u>Gnocchi alla sorrentina</u>	Gelato	pizza