

BLOGFAMILY.IT

	colazione
Lunedì	Latte e biscotti
Martedì	Yogurt e cereali
Mercoledì	Latte e biscotti
Giovedì	Yogurt e frutta fresca
Venerdì	Latte e biscotti
Sabato	Succo di frutta e tre fette biscottate con m
Domenica	Cappuccino e brioche

pranzo	merenda	cena
Gigli al salmone zucchine e semi di payogurt	yogurt	pollo ai peperoni
pasta alla scarpara	Frullato di frutta	frittata di zucchine
pasta fredda alla mediterranea	banana	polpettone funghi e patate
tortellini panna e prosciutto	mela	crocchette di ceci
spaghetti alla mousse di tonno	frappe alla bana	filetti di merluzzo in crosta
fusilli ai fagiolini	panettone al coc	scaloppine
ravioli	gelato	pizza