

MENU' SETTIMANALE

Blog Family

	Colazione	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì	<u>Torta limone e pinoli</u>	<u>Insalata fresca di cous cous</u>	yogurt	<u>Uova e asparagi</u>
Martedì	Thè o succo o latte e	<u>Tagliolini al limone</u>	<u>Barrette energetiche</u>	<u>Scaloppine di pollo alla birra con pepe rosa e zucchine dolci</u>
Mercoledì	<u>frappè o milk shake</u>	<u>Crepes zucchine e brie</u>	<u>Gelato al caffè e salsa di nocciole</u>	<u>La fesa di tacchino tonnata</u>
Giovedì	Yogurt e frutta fresca	<u>Gnocchi alla sorrentina</u>	<u>Semifreddo alla nocciola</u>	<u>Melanzane ripiene</u>
Venerdì	<u>Mousse al cioccolato bianco</u>	<u>Spaghetti melanzane e cozze o vongole</u>	yogurt	<u>Polpette di gamberi e asparagi light</u>
Sabato	Succo di frutta e tre fette biscottate con marmellata	<u>Risotto agli asparagi veloce</u>	<u>Semifreddo alla nutella</u>	<u>La piadina romagnola</u>
Domenica	<u>Torta al limone veloce</u>	<u>Lasagne vegetariane</u>	<u>Tiramisù alle ciliegie</u>	<u>Cocotte di verdura e feta</u>