

	COLAZIONE		FRUTTA	VERDURE CRUDE	VERDURE COTTE	PROTEINE
LUNEDÌ	Fette biscottate	Marmellata	Pera + Kiwi	Finocchi		Petto di pollo intero
MARTEDÌ	Yogurt	Cereali croccanti	Mela + Arancia		Bieta	Filetti di merluzzo
MERCOLEDÌ	Fetta di ciambella	Caffè	Kiwi + Fragole		Asparagi	Torta salata con uova e asparagi
GIOVEDÌ	Biscotti	Caffelatte	Mela + Pera		Agetti	Macinato per polpette
VENERDÌ	Fette biscottate	Marmellata	Arancia + Fragole	Finocchi		Coda di rospo al forno
SABATO	Yogurt	Cereali croccanti	Kiwi + Mela	Carote		
DOMENICA	Fetta di ciambella	Caffè	Pera + Fragole		Cicoria	Tomino

LISTA DELLA SPESA:			
Fette biscottate	Petto di pollo	Finocchi	Pere
Yogurt	Filetti di merluzzo	Carote	Mele
Ciambella	uova	Bieta	Fragole
Biscotti	macinato di carne	Asparagi	Kiwi
Marmellata	coda di rospo	Agetti	
Cereali croccanti	Tomini	Cicoria	
Caffè			
Latte			