LUNEDI'	Caffè/the Biscotti	Carbonara di tonno e piselli, insalata per contorno	Bistecca di vitello con zucca al forno
MARTEDI'	Caffè/the Biscotti	Trofie al pesto di fave	Mozzarella e insalata belga
MERCOLEDI'	Caffè/the Biscotti	*Orecchiette con crema di peperoni e fagioli	Polpette svuota frigo e carciofi al verde
GIOVEDI'	Caffè/the Biscotti	Minestra di orzo e mix di legumi secchi	Frittata di cipolle con cavolfiore gratinato
VENERDI'	Caffè/the Biscotti	Risotto mele e glassa di aceto balsamico	Pollo alla cacciatora con spinaci
SABATO	Cappuccino Fette biscottate con marmellata	*Hummus a modo mio su crostini di pane e carote arrostite	Serata toast con patatine
DOMENICA	Cappuccino Briosche o pancake	Pasta al forno al ragù di carne e broccoli	Merluzzo al latte con porri e olive

Spuntini e merende: frutta di stagione o yogurt,

Cerca le ricette dei tuoi menù sul sito www.larubricadellemamme.it

Lista della spesa

La rubrica delle mamme