

LUNEDI'	Caffè/the Biscotti	Rigatoni in crema di cavolfiore	Fagiolata messicana Crostoni di pane
MARTEDI'	Caffè/the Biscotti	Bulgur con pesto e pomodorini secchi	*Hummus Verdure crude e crostini
MERCOLEDI'	Caffè/the Biscotti	Pasta e fagioli	Burger di carote e cannellini Insalata
GIOVEDI'	Caffè/the Biscotti	Risi e bisi (riso e piselli)	*Farifrittata con radicchio Salse di verdure a piacere
VENERDI'	Caffè/the Biscotti	Orzotto con le fave	Minestrone
SABATO	Cappuccino Fette biscottate con marmellata	Crema ai tre legumi	Crocchette di borlotti Patatine fritte
DOMENICA	Cappuccino Briosche o pancake	Pasta pasticciata con ragù di lenticchie	Polpettone di fagioli Verdure cotte e patate

Lista della spesa

Spuntini e merende: frutta di stagione o yogurt,



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