

GENNAIO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Colazione: cornflakes con latte, te ' Merenda: panino con Mortadela, jogurt alla frutta Pranzo: brodo di carne, pasta bolognese, insalata , succo e frutta	Colazione: panino integrale con crema di nocciole, latte Merenda: panino con frittata, macedonia/succo Pranzo: brodo di carne, musaca, insalata, macedonia, succo e frutta	Colazione: semolino, te' Merenda: panino integrale con formaggio spalmabile, smoothie/succo Pranzo: brodo di carne, gulasch di patate, insalata, smoothie, succo e frutta	Colazione: pancakes e latte Merenda: panino con Hamburger, Pranzo: brodo di pesce, nasello inpanato con bietola e patate, insalata, succo e frutta	Colazione: pane con formaggio spalmabile, smoothie Merenda: dolce marmorizzato/ musli con latte o jogurt, latte al cioccolato Pranzo: minestra, waffle, succo e frutta
II SETTIMANA	Colazione: cornflakes con latte, te' Merenda: panino con salame di pollo e formaggio, jogurt Pranzo: brodo di carne, lasagne, insalata, succo e frutta	Colazione: pane integrale con crema di nocciole, latte Merenda: panino con frittata, macedonia/succo Pranzo: brodo di carne, polpettine in sugo con pure, insalata, macedonia, succo e frutta	Colazione: semolino, te' Merenda: panino integrale con tonno spalmabile, smoothie/succo Pranzo: brodo di carne, risotto di tacchino, smoothie insalata verde, succo e frutta	Colazione: pancakes, latte Merenda: panino con carne inpanata, frutta Pranzo: brodo di pesce, pasta con tonno, insalata, succo e frutta	Colazione: pane con formaggio spalmabile, smoothie Merenda: dolce al formaggio/musli con latte o jogurt, latte Pranzo: minestra , muffin, succo e frutta
III SETTIMANA	Colazione: cornflakes con latte, te ' Merenda: panino con salamino, jogurt alla frutta Pranzo: brodo di carne, pasta bolognese, insalata , succo e frutta	Colazione: panino integrale con crema di nocciole, latte Merenda: panino con frittata, macedonia/succo Pranzo: brodo di carne, musaca, insalata, macedonia, succo e frutta	Colazione: semolino, te' Merenda: panino integrale con formaggio spalmabile, smoothie/succo Pranzo: brodo di carne, gulasch e polenta, insalata, smoothie, succo e frutta	Colazione: pancakes e latte Merenda: panino con Hamburger, Pranzo: brodo di pesce, nasello inpanato con bietola e patate, insalata, succo e frutta	Colazione: pane con formaggio spalmabile, smoothie Merenda: dolce marmorizzato/ musli con latte o jogurt, latte al cioccolato Pranzo: minestra, waffle, succo e frutta

IV SETTIMANA	Colazione: cornflakes con latte, te' Merenda: panino con salame di tacchino e formaggio, jogurt Pranzo: brodo di carne, lasagne, insalata, succo e frutta	Colazione: pane integrale con crema di nocciole, latte Merenda: panino con frittata, macedonia/succo Pranzo: brodo di carne, polpettine in sugo con pure, insalata, macedonia, succo e frutta	Colazione: semolino, te' Merenda: panino integrale con tonno spalmabile, smoothie/succo Pranzo: brodo di carne, risotto di tacchino, smoothie insalata verde, succo e frutta	Colazione: pancakes, latte Merenda: panino con carne inpanata, frutta Pranzo: brodo di pesce, pasta con tonno, insalata, succo e frutta	Colazione: pane con formaggio spalmabile, smoothie Merenda: dolce al formaggio/musli con latte o jogurt, latte Pranzo: minestra, muffin, succo e frutta