

Menù settimanale

Settimana del _____

olivi

	PRANZO	CENA	MERENDA / NOTE
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

LISTA DELLA SPESA

[illegible]

Consiglio: cinque cene cucinate, una sera di avanzi, una sera libera. Scrivi a destra quello che manca e la lista è fatta.

olivi.ca · Progettata a Montréal

	PRANZO	CENA	MERENDA / NOTE
Lunedì	Insalata di farro e feta	Pollo al forno con patate e rosmarino	Frutta
Martedì	Avanzi di pollo	Pasta al pomodoro e tonno (sugo doppio)	Yogurt
Mercoledì	Pasta avanzata	Frittata di zucchine con insalata	Grana e cracker
Giovedì	Minestrone e pane	Pesce al forno con riso	Carote e hummus
Venerdì	Panino con prosciutto e pomodoro	Pizza fatta in casa, sera facile	Frutta
Sabato	Insalata di ceci	Spezzatino con polenta (pentola grande)	Ciambellone
Domenica	Avanzi di spezzatino	Zuppa e crostini: si svuota il frigo	Composta

LISTA DELLA SPESA

- Pollo, filetti di pesce, carne per spezzatino
- Patate, zucchine, carote, verdure per minestrone
- Riso, pasta, farro, polenta, pane
- Uova, feta, grana, yogurt
- Tonno, ceci
- Passata di pomodoro
- Impasto per pizza, mozzarella
- Prosciutto, frutta di stagione