

GIALLO ARANCIO MARRONE

NOCE NOCINA PER PIETÀ

DIMMI TU LA VERITÀ

NON MI DIRE UNA BUGIA

BADA BENE CHE CI SIA

GIALLO E MARRONE

ARANCIO E ARANCIONE

DURANO TUTTA LA STAGIONE

NON BUTTARLI CERTO VIA

CHE TI DANNO L'ENERGIA

***SPREMUTA D'ARANCIA COL LIMONE
E TRE BISCOTTI A COLAZIONE
PANE A PRANZO, E PASTA QUELLA SCURA,
LA BISTECCA, E I FAGIOLI DI VERDURA***

2 O 3 NOCI O LE CASTAGNE O UN MANDARINO:

SI FA PRESTO A FARE LO SPUNTINO

E ALLA SERA LEGGERI SI STARÀ

CON CAROTE E ZUCCA,

FORMAGGIO E FRUTTA A VOLONTÀ

◦ INDOVINELLI COLORATI

(DA: Erminio Bonanomi. UN CESTO DI FILASTROCCHES)

◦ STORIE A COLORI

(DA: Francesca Lazzarato, UN BOCCONE A ME, UN BOCCONE A TE..., MONDADORI)

◦ I MANGIABAMBINI

(DA: R. Piumini - G. Caviezel, IL MATTINO DI ZUCCHERO, PIEMME JUNIOR)