

Cristiana Casoni
PROFESSIONAL ORGANIZER



www.cristianacasoni.it
info@cristianacasoni.it
tel. 338.6811453

	ROUTINE GIORNALIERA
7:00-7:30	
7:30-8:00	
8:30	
9:00+	
13:00	
15:00	
15:30	
16:00	
19:00	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:20	

	NOTE VARIE
7:00-7:30	
7:30-8:00	
8:30	
9:00	
13:00	
15:00	
15:30	
16:00	
19:00	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:20	

ROUTINE SETTIMANALE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA

	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDI'				
MARTEDI'				
MERCOLEDI'				
GIOVEDI'				
VENERDI'				
SABATO				
DOMENICA				

colazione	primi e varie	scatolame	spezie	condimenti	salse	bevande
<ul style="list-style-type: none"> • Biscotti • Pan carrè • Fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta corta • Spaghetti • Fagioli secchi • Ceci secchi • Lenticchie • Riso • Farro • Orzo perlato • Farina grano • Farina farro • Farina kamut 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagioli • Ceci • Mais • Passata pomodoro 	<ul style="list-style-type: none"> • Peperoncino • Curry • Paprika • Insaporitore erbe • Berberè • Erba cipollina secca • Chiodi di garofano • Cannella • pepe 	<ul style="list-style-type: none"> • Olio evo • Olio arachidi • Gomasio • Sale fino • Sale grosso • Semi di sesamo • Noci • Pinoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Senape • Ketchup • Maionese • Salsa di soia 	<ul style="list-style-type: none"> • Acqua • Succhi di frutta • Birra • Vino • Aranciata

PRODOTTI PULIZIA CASA	PRODOTTI IGIENE PERSONALE	PRODOTTI BEAUTY	PRODOTTI BIMBI
<ul style="list-style-type: none"> • Detergente piatti • Detergente pavimenti • Sgrassatore • Aceto • Bicarbonato • Disinfettante 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagnoschiuma • Shampoo • Sapone viso • Sapone mani • Crema mani • Crema corpo • Sapone intimo • Cotton fioc 	<ul style="list-style-type: none"> • Trucchi vari • Crema viso • Struccante • Dischetti cotone • Gel aloe • Maschera viso 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema cambio • Pannolini • Salviette • Fisiologica • Fermenti lattici • Crema corpo • Bagnoschiuma • Shampoo

verdura	frutta	latticini	affettati	carne	pesce	surgelati
<ul style="list-style-type: none"> • Asparagi • Bietole • Carote • Cipolle • Sedano • Carciofi • Cavoli • Aglio • Melanzane • Peperoni • Fagiolini • Spinaci • Zucca • Zucchine • Insalata • pomodori 	<ul style="list-style-type: none"> • Pere • Mele • Banane • Arance • Limoni • Fragole • Kiwi • Albicocche • Pesche • Ciliegie • Melone • Prugne 	<ul style="list-style-type: none"> • Latte intero • Ricotta • Parmigiano • Yogurt • Mozzarella pizza • Formaggio spalmabile • Panna • Burro • Emmenthal 	<ul style="list-style-type: none"> • Prosciutto • Salame • Lonza • Bresaola • Mortadella • Speck • Pancetta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Bistecche • Hamburger • Arrosto • Gallina brodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sardine • Merluzzo • Crostacei • Polipo • Orata • Sogliola • dentice • Palombo 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelato • Piselli • Erbette varie • Soffritto

COSA C'E' IN FRIZER???

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○

Pulizia a zone

cucina	camere	bagno	sala	pavimento
lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì