

OTTOBRE



Vacanze finite, si torna scuola, si riprendono i ritmi a volte anche piuttosto serrati fra orari scuola, sport- allenamento, corso inglese, attività di vario tipo, il dopo scuola ...

Le giornate più corte e fresche proiettate verso la stagione autunnale ci rattristano un po' e ci spingono a ricercare piacere e soddisfazione nel cibo. Aiutiamo i nostri ragazzi ad iniziare bene la giornata con una buona ed energetica colazione.

Scegliete insieme ai vostri bimbi cosa mangiare la mattina a colazione, organizzatevi fin dalla sera preparando l'occorrente per la colazione.

COSA C'È DI BUONO IN NATURA :

FRUTTA: banana , clementine, mela , pera

VERDURA: barbabietola, bietola, cavoli, carote, finocchio ,insalata, melanzane, patate , peperoni, porri, spinaci

IL MENU DEL GIORNO:

1°piatto (pasta comune o riso) asciutto con condimenti di vario tipo: pomodoro, pesto verdure , ragù, oppure minestra di verdura o di legumi

2° piatto scegliendo a rotazione fra: carne bianca carne rossa ,pesce, formaggio (da prediligere sulla frequenza del salume magro), prosciutto crudo o cotto, piatti a base di uova (omelette, frittate e tortini)

Contorno di verdura di stagione cruda o cotta (di stagione o surgelata), patate o legumi

Pane toscano o integrale prodotto con farine italiane

Frutta fresca di stagione di provenienza nazionale

Condimento olio extravergine d'oliva bio e parmigiano reggiano dop

Una volta al mese la porzione di frutta verrà sostituita da una porzione di torta di nostra produzione.

Tutti i giorni ,per i nidi d'infanzia, su richiesta verdura cotta .

Lunedì 02 Ottobre	Martedì 03 Ottobre	Mercoledì 04 Ottobre	Giovedì 05 Ottobre	Venerdì 06 Ottobre
RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE PAN CAKE ALLE VERDURE CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 5, 2,4	PASTA ALLE MELANZANE FISH BURGER CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,3	CREMA DI LEGUMI CON RISO PEPITE DI PETTO DI POLLO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2	PASTA AL RAGU' DI CARNE PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5	PASTA AL PESTO CROCCHETTA DI VERDURA CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4
09 Ottobre	10 Ottobre	11 Ottobre	12 Ottobre	13 Ottobre
PASTA AGLI AROMI DELL'ORTO BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO 1,2,3 CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA	RISO AL PARMIGIANO SCALOPPINA DI TACCHINO IMPANATA 1,2 CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5 CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA	BRODO VEGETALE con riso o pastina POLPETTE DI LEGUMI 1,5,2,4 CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA	PASTA alla PIZZAIOLA ARISTA 1,5 CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA
16 Ottobre	17 Ottobre	18 Ottobre	19 Ottobre	20 Ottobre
RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4	PASTA AL PESTO ARISTA AL FORNO PATATE AL FORNO O LESSE 1,4	PASTA ALL'OLIO FRITTATA PISELLI E CAROTE 1,2,4	PASTA AI PEPERONI COSCIA di POLLO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,	PASSATO DI VERDURA CON crostini, riso o pasta FILETTO DI PESCE FRESCO IMPANATO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3

23 Ottobre	24 Ottobre	25 Ottobre	26 Ottobre	27 Ottobre
PASTA AL POMODORO FESA DI TACCHINO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA FRITTATA CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	PASTA ALL'ARRABBIATA HAMBURGER <i>di vitello</i> CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,	PASTA AL PESTO BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4	RISO AL PARMIGIANO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 4
30 Ottobre	31 Ottobre			
BRODO VEGETALE CON PASTINA POLPETTINE DI VITELLO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2 PANE INTEGRALE	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5			