



NOVEMBRE

Cosa c'è di buono in natura :

FRUTTA: arancia, banana , clementine, mela , pera, kiwi , mandarino

VERDURA: barbabietola, bietola, carciofi, cavoli, carote, finocchio, insalata, patate, porri, spinaci, zucca.

IL MENU DEL GIORNO:

1° piatto (pasta comune o riso) asciutto con condimenti di vario tipo: pomodoro, pesto di 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 toscane.

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 è disponibile (su richiesta) verdura cotta.

E PER CENA ?

Con le prime serate più fresche e grazie alla varietà di verdura presente in natura, può essere gradito iniziare il pasto serale con un buon passato o crema di verdura, magari con l'aggiunta di un pugno di crostini di pane tostato preparati con il pane avanzato, un piccolo accorgimento per ridurre gli sprechi casalinghi.

		1	2	3
			PASTA ALL'OLIO FESA DI TACCHINO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,	PASTA AL POMODORO SPINACINE CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,2,4
6	7	8	9	10
RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE OMELETTE CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 5,2,4	PASTA ALLA PIZZAIOLA BASTONCINI DI TOTANI IMPANATI CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,2,3	PASSATO DI VERDURA CON riso -pastina o crostini COSCIA DI POLLO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5	LASAGNA AL POMODORO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,4,5	PASTA AL PESTO ARISTA LEGUMI PANE INTEGRALE 1,4
13	14	15	16	17
PASTA AL BURRO O OLIO FILETTO DI PESCE AGLI AGRUMI CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,4,2,3	PASTA AL POMODORO FESA DI TACCHINO AL FORNO PATATE AL FORNO 1,5	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,3,4	CREMA DI LEGUMI CON RISO HAMBURGER DI VITELLO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1	RISO AL PARMIGIANO PAN CAKE DI VERDURE CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 2,4
20	21	22	23	24
PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,	PASTA AL PESTO (broccoli) COSCIA DI POLLO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,4,	PASTA ALLA PIZZAIOLA SPINACINE CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,2,4	PASTA ALL'OLIO ARISTA AL LATTE LEGUMI 1,4	CREMA DI CECI E PATATE FISH BURGER CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,

27	28	29	30	
PASTA AL PESTO DI VEDURA DI STAGIONE	BRODO VEGETALE CON pastina, riso o crostini	PASTA ALL'OLIO ED AROMI DELL'ORTO	RISO ALLA ZUCCA	
HAMBURGER DI VITELLO	POLPETTA DI LEGUMI	ARISTA AL FORNO	FILETTO DI PESCE AGLI AGRUMI	
CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2	PATATE AL FORNO 1	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 2,3	