



DICEMBRE

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, cime di rapa

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 9integrale 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 è disponibile (su richiesta) verdura cotta.

Usciti da scuola stanchi ci sta proprio una bella merenda scegliendo fra:

Lo Yogurt, oppure te e biscotti, oppure una fetta di torta casalinga ottima la crostata con marmellata della nonna, oppure la schiacciata e se devo fare sport?

e bene scegliere una merenda energetica ma digeribile: cracker, barretta ai cereali e frutta secca, frutta secca, frutta fresca, oppure un pezzetto di parmigiano.

				1
				LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5
4	5	6	7	8
BRODO DI VERDURA CON RISO FESA DI TACCHINO PATATE LESSE 5,	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE FILETTO DI PESCE FRESCO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	PASTA ALLA PIZZAIOLA COSCE DI POLLO AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5	
11	12	13	14	15
RISO ALL'OLIO PAN CAKE ALLE VERDURE CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 2,4	PASTA ALL'ARRABBIATA FISH BURGER CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	CREMA DI LEGUMI CON RISO SCALOPPINA DI MAIALE MAGRO IMPANATA CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2	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
18	19	20	21	22
PASTA ALLA PIZZAIOLA BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,3	PASTA AL RAGU DI LENTICCHIE SCALOPPINA DI TACCHINO O POLLO IMPANATA CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 4,1,2	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5	BRODO VEGETALE con riso o pastina POLPETTE DI LEGUMI CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	PASTA ALL'OLIO SPINACINE CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2