



GENNAIO

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 9 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 è disponibile (su richiesta) verdura cotta.

LEGENDA ALLERGENI: 1 glutine, 2 uovo, 3 pesce, 4 latte e derivati, 5 sedano

8	9	10	11	12
PASTA ALL'OLIO	LASAGNE AL POMODORO	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE	BRODO VEGETALE CON PASTINA	PASTA AL POMODORO
ROAST BEEF	PIATTO FREDDO	FISH BURGER	BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO	POLPETTA DI LEGUMI
LEGUMI 1,5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA PANE INTEGRALE 1,2,4,5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,4
15	16	17	18	19
PASTA ALL'ARRABIATA	RISO ALLA ZUCCA e /o PORRI	PASSATO DI VERDURA CON riso - pastina o crostini	LASAGNA AL POMODORO	PASTA AL PESTO
FRITTATA AL FORMAGGIO	BASTONCINI DI TOTANI IMPANATI	BOCCONCI DI POLLO IMPANATI	PIATTO FREDDO	ARISTA
CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	PATATE LESSE O AL FORNO 1,5,2,	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5	LEGUMI 1,4
22	23	24	25	26
PASTA AL BURRO/ OLIO	PASTA ALLA PIZZAIOLA	RAVIOLII BURRO E SALVIA	PASTA AL RAGU DI LENTICCHIE	PASSATO DI VERDURA CON RISO
FILETTO DI PESCE FRESCO AGLI AGRUMI	FESA DI TACCHINO AL FORNO	PIATTO FREDDO	HAMBURGER DI VITELLO	TORTA DI PATATE
CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4,2,3	PATATE AL FORNO 1,5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 2,4
29	30	31		
PASTA AL RAGU	PASTA AL PESTO	PASTA AL POMODORO		
PIATTO FREDDO	BOCCONCI DI POLLO IMPANATI	SPINACINE		
CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4,2	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,4		