

## MARZO



Cosa c'è di buono in natura:

FRUTTA: arancia, banana, mela, pera, kiwi

VERDURA: 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 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.

### SUGGERIMENTO DEL MESE

**La migliore merenda prima di fare sport? ... è la frutta, ricca in acqua, vitamine sali minerali, energetica e digeribile.**

**la pizze, il panino, sono alimenti troppo pesanti (grassi) che richiedono una lunga digestione.**

				<b>1</b>
				PASTA AL POMODORO  SPINACINE (burger di patate spinaci e uovo)  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,2,4
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
RAVIOLI BURRO E SALVIA  PIATTO FREDDO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,3,4	PASTA AL PESTO (di spinaci)  ARISTA AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,4	PASTA AL RAGU DI LENTICCHIE  FRITTATA  PISELLI E CARITE ALL'OLIO 1,2,3	PASTA AL POMODORO  COSCIA DI POLLO AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,	PASSATO DI VERDURA CON RISO  FILETTO DI PESCE AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,4
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
PASTA AL POMODORO  FESA DI TACCHINO AL FORNO  LEGUMI 1,5,	CREMA DI LEGUMI CON PASTINA  FRITTATA  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,4	PASTA ALL'ARRABBIATA  HAMBURGER di vitello  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,	PASTA AL PESTO (di spinaci)  BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,4,2,3	RISO AL POMODORO  PIATTO FREDDO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 4,

18	19	20	21	22
BRODO VEGETALE CON PASTINA	LASAGNE AL POMODORO	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE	PASTA ALL'OLIO	PASTA AL LA PIZZAIOLA
POLPETTINE DI VITELLO AL POMODORO	PIATTO FREDDO	FISH BURGER	BOCCONCINI DI TACCHINO O POLLO AL FORNO	CROCCHETTA DI PATATE
CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,2,4,5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,3	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1, <b>PANE INTEGRALE</b>	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,5,2,4
25	26	27		
RISO AL POMODORO	PASTA AL PESTO (spinaci)	PASSATO DI VERDURA CON riso -pastina o crostini		
ARISTA	BASTONCINI DI TOTANI IMPANATI	COSCIA DI POLLO AL FORNO		
CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1,4,2,3	CONTORNO DI VERDURA CRUDA O COTTA 1		
<b>VACANZE DI PASQUA</b>				