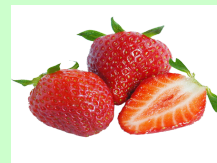




APRILE



Cosa c'è di buono in natura:

FRUTTA: arancia, banana, mela, pera, kiwi

VERDURA: bietola, carciofi, cavoli, carote, finocchio, insalata, patate, piselli, 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 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.

Suggerimento del mese: che le verdure fanno bene lo sappiamo ma spesso per motivi organizzativi ne siamo sprovvisti; che fare?

**Organizzatevi con verdure che hanno una durata e facilità di conservazione esempio le carote, il finocchio, il cavolo cappuccio i ravanelli, i cetrioli ,
Preparate una buona quantità , lavata asciugata e conservata in un sacchetto in frigo pronta per essere mangiata .**

VACANZE DI PASQUA		3	4	6
		PASTA AGLIO E ALL'OLIO	CREMA DI VERDURA con riso o pastina	PASTA AL RAGU DI PESCE
LONZA DI MAIALE AL LATTE	FISH BURGER	PIATTO FREDDO		
LEGUMI 1,4 PANE INTEGRALE	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,3	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,3		
8	9	10	11	12
PASTA ROSE	RISO ALL'OLIO AROMATIZZATO AL BASILICO	PASTA AL POMODORO	PASTA AL RAGU	PASSATO di LEGUMI CON riso, pastina o crostini
HAMBURGER DI TACCHINO	CROCCHETTA	FILETTO DI PESCE IMPANATO agli aromi	PIATTO FREDDO	COSCE DI POLLO AL FORNO
CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5, 2,3	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1
15	16	17	18	19
RAVIOLI BURRO E SALVIA	PASTA AL PESTO (spinaci)	PASSATO DI VERDURA CON riso pastina o crostini	PASTA INTEGRALE ALL'ARRABBIATA	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE (radicchio-riso rosa)
PIATTO FREDDO	FRITTATA	POLPETTINE DI VITELLO AL POMODORO	SACLOPPINA O BOCCONCINI DI POLLO SPEZIATO CON ERBE AROMATICHE	FILETTO DI PESCE AL FORNO
CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4	LEGUMI 1,2,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3
			NIDO-INFANZIA pollo al limone	

22	23	24	FESTA 25 APRILE	
PASTA ALLA MEDITERRANEA ARISTA AL ROSMARINO PATATE AL FORNO O TRIFOLATE 1	CREMA DI POMODORO CON CROSTINI BASTONCINI DI TOTANI IMPANATI CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5		
29	30			
PASTA AL POMODORO FILETTO DI PESCE ALLE ERBE AROMATICHE CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4			