



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 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: 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 ed asciugata con cura si conserva bene in frigo per alcuni un sacchetto in frigo pronta per essere mangiata .

VACANZE DI PASQUA		3	4	6
		PASTA AGLIO E ALL'OLIO	PASSATO DI LEGUMI 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	COSCE DI POLLO AL FORNO	POLPETTINE DI VITELLO AL POMODORO	FRITTATA	BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO
CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2	LEGUMI 1, 2,4	CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3

22	23	24	<p style="text-align: center;">FESTA 25 APRILE</p>
<p>PASTA ALLA MEDITERRANEA</p> <p>ARISTA AL ROSMARINO</p> <p>PATATE AL FORNO O TRIFOLATE 1</p>	<p>CREMA DI POMODORO CON CROSTINI</p> <p>FILETTO DI PESCE FRESCO AL FORNO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3</p>	<p>PASTA AL RAGU</p> <p>PIATTO FREDDO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5</p>	
29	30		
<p>PASTA AL POMODORO</p> <p>FILETTO DI PESCE ALLE ERBE AROMATICHE</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,2,3</p>	<p>RAVIOLI BURRO E SALVIA</p> <p>PIATTO FREDDO</p> <p>CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3,4</p>		