



## FEBBRAIO

Cosa c'è di buono in natura:

FRUTTA: arancia, banana, clementine, mela, pera, kiwi, mandarino

VERDURA: barbabietola, bietola, carciofi, cavoli, carote, finocchio, insalata, melanzane, 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 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.

Sapevi che

- Una lattina di coca cola contiene g. 38 di zucchero
- Un brick di Estathè contiene g. 18 di zucchero

Prova a vedere a quanti cucchiaini corrisponde

**Dobbiamo bere acqua, tanta acqua, alimento prezioso ed indispensabile per l'organismo di tutte le età.**

			1	2
			PASTA ALL'OLIO ARISTA LEGUMI 1,	CREMA DI CECI E PATATE  FISH BURGER  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 2,3
5	6	7	8	9
PASTA AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE  HAMBURGER DI VITELLO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,4	PASSATO DI VERDURA CON pastina, riso o crostini  POLPETTA DI LEGUMI O VERDURE  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	PASTA ALL'OLIO ED AROMI DELL'ORTO  SCALOPPINA DI MAIALE ALLA SALVIA  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA  PANE INTEGRALE 1,	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE  FILETTO DI PESCE FRESCO AGLI AGRUMI  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 2,3	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5
12	13	14	15	16
BRODO VEGETALE CON RISO O PASTINA  FESA DI TACCHINO  PATATE AL FORNO O LESSE 1	PASTA AL RAGU  PIATTO FREDDO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5,4	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE  BASTONCINI DI TOTANI IMPANATI E COTTI AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	PASTA AL POMODORO  COSCE DI POLLO AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,5	PASTA ALL'OLIO  FILETTO DI PESCE IMPANATO  LEGUMI 1,2,3

19	20	21	22	23
PASTA ALLA PIZZAIOLA  PANCAKE ALLE VERDURE CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 5,2,4	PASTA ALL'OLIO  FISH BURGER CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,3	CREMA DI LEGUMI CON RISO  PEPITE DI PETTO DI POLLO CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 2,1	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 1,4, 2
26	27	28	29	
PASTA AGLI AROMI DELL'ORTO  FILETTO DI PESCE FRESCO AL FORNO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,3	RISO AL PARMIGIANO  SCALOPPINA DI TACCHINO O POLLO IMPANATA  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4,5	PASSATO DI VERDURA CON pastina, riso  POLPETTA DI LEGUMI O VERDURE  CONTORNO DI VERDURA CRUDA DI STAGIONE O COTTA 1,2,4	