



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