

Settimana **LUNEDI'** **MARTEDI'** **MERCOLEDI'** **GIOVEDI'** **VENERDI'**



- Crema di legumi e ortaggi con orzo\*
- Patate al forno

- Riso olio EVO e parmigiano
- Uova strapazzate
- Verdura cotta\*

- Pasta integrale con crema di broccoli\*
- Formaggio<sup>1</sup>
- Verdura cruda

- Risotto alla milanese
- Cotoletta di pollo
- Verdura cotta\*

- Gnocchi al pomodoro
- Sogliola al forno\*
- Verdura cruda

SETTIMANA LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ



- Pasta olio e basilico
- Frittatina
- Verdura cotta\*

- Orzotto alle verdure \*
- Polpette di ceci
- Verdura cruda

- Passato di verdura con riso \*
- Straccetti di tacchino agli aromi
- Patate al forno

- Verdura mista cruda
- Pizza margherita

- Risotto alla zucca
- Merluzzo gratinato\*
- Verdura cotta \*

SETTIMANA LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ



- Pasta al pomodoro
- Formaggio<sup>1</sup>
- Verdura cotta

- Crema di carote con farro\*
- Piselli in umido\*
- Patate prezzemolate

- Risotto con crema di finocchi
- Frittatina
- Verdura cotta \*

- Verdura mista cruda
- Polenta e bruscitt

- Pasta olio EVO e parmigiano
- Pesce alla pizzaiola \*
- Verdura cotta \*

SETTIMANA LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ



- Pasta integrale all'ortolana \*
- Uova strapazzate
- Verdura cruda

- Riso basmati alla curcuma
- Cosce di pollo al forno
- Verdura cotta \*

- Passato di verdura con crostini \*
- Formaggio<sup>1</sup>
- Patate al forno

- Pasta allo zafferano
- Farinata di ceci
- Verdura cruda

- Risotto al pomodoro
- Polpettine di pesce\*
- Verdura cotta \*

<sup>1</sup> Formaggio: a rotazione mozzarella, primosale, crescenza, asiago, grana.

\* Le preparazioni gastronomiche potrebbero essere preparate con materie prime congelate/surgelate all'origine.

Una volta a settimana viene somministrato pane integrale. Per l'elenco degli allergeni per ricetta vedi tabella allegata.



## FRUTTA & VERDURA INVERNALI – Perché fanno sempre bene, ma quelle di stagione ancora di più!

L'elenco delle principali **verdure invernali** comprende verze, cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, rape, broccoli, cicoria, radicchio, catalogna, puntarelle, indivia, lattuga, valerianella, rucola, barbabietole, carote, spinaci, coste, bietola e finocchi.

La **frutta invernale**, invece, comprende arance, mandarini, mandaranci, clementine, pompelmi, mele, pere, kiwi, cachi e uva

### TRE BUONI MOTIVI PER SCEGLIERE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE:

1. Frutta e verdura permettono al nostro organismo di assumere le fibre e le sostanze nutritive di cui ha bisogno, come le vitamine e i sali minerali, e quelle di stagione sono ancora più nutrienti! Secondo il Consiglio europeo di informazione sull'alimentazione, infatti, *"il valore nutrizionale di frutta e verdura è più alto immediatamente dopo la raccolta e diminuisce con il passare del tempo"*. E non solo: la quantità di nutrienti influisce anche sul gusto, rendendo questi alimenti più ricchi di sapore!
2. C'è più varietà: seguire il ritmo della natura vuol dire consumare prodotti sempre diversi durante l'anno, assicurando al nostro corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.
3. Frutta e verdura di stagione fanno bene anche al portafoglio!

## E LA MERENDA?

Come **SPUNTINO DI METÀ MATTINA** viene offerta **frutta fresca** di stagione.

Mentre come **MERENDA DI METÀ POMERIGGIO** vengono proposte a rotazione:

- + frutta fresca
- + yogurt
- + pane e confettura di frutta
- + pane e barretta di cioccolato
- + torta casalinga della nostra cuoca
- + focaccia

