

MENU' della SETTIMANA

Lunedì

Pranzo: panzanella (insalata di pane, pomodori...), tortilla alla spagnola (frittata di patate al forno), spiedino di frutta, pane

Merenda: succo di frutta, crackerini al rosmarino

Martedì

Pranzo: riso pilaf (al forno con dadolata di verdure), spiedino di caprese, panini coi semini (pane monoporzione integrale con frutta secca)

Merenda: farinata di ceci, tè freddo

Mercoledì

Pranzo: orecchiette con la muddica (orecchiette integrali con verdure saltate e pangrattato tostato), tortino di patate, zucchine e ricotta, pane, frutta

Merenda: muffin, acqua aromatizzata alla frutta

Giovedì

Pranzo: focaccine farcite, insalata pomodori e legumi alle erbe aromatiche, pane, melone

Merenda: sangria analcolica (infuso di frutti rossi freddo con frutta fresca a pezzetti), frollini

Venerdì

Pranzo: cake di verdure al parmigiano (tipo muffin salato), hummus di cannellini con pinzimonio, pane, frutta

Merenda: pane e marmellata, limonata

A parte i succhi di frutta tutto è prodotto da Cibosano utilizzando ingredienti biologici al 90% circa.