

MENU SETTIMANALE DI GENNAIO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Prezzemolo, rosmarino, salvia

FRUTTA: Arance, cedri, clementine, kiwi, mandarini, limoni, mele Deliziose e Golden, pompelmi

VERDURA: Aglio, bietole da costa, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cipolle, finocchi, indivie, lattughe, porri, radicchi rossi, rape, sedani, spinaci, valerianella o soncino

PESCE: Alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, nasello, panocchia, pesce di San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sardina, sarago, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, triglia