

MENU SETTIMANALE DI LUGLIO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Basilico, cedronella, maggiorana, menta, origano, peperoncino, prezzemolo, santoreggia, timo

FRUTTA: Albicocche, amarene, angurie, ciliegie, lamponi, mele, meloni, mirtilli, nespole del Giappone, pere, pesche, ribes, susine, uva spina

VERDURA: Aglio, bietole, carote, cavoli cappuccio, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, indivie, lattughe, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, sedani, spinaci, valerianella, zucche, zucchine

PESCE: Acciuga, cefalo, dentice, granchio, nasello, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sgombero, sogliola, spigola, triglia, vongola verace