

## MENU SETTIMANALE DI NOVEMBRE

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

### PRODOTTI DI STAGIONE

**AROMI:** Crescione, maggiorana, prezzemolo, rosmarino, salvia

**FRUTTA:** Arance, bergamotti, cachi, castagne, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, mele cotogne, nocciole, pere, pompelmi, uva

**VERDURA:** Bietole, cardi, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cipolle, fagioli, finocchi, indivie, lattughe, pomodorini, porri, radicchi rossi, rape, sedani, spinaci, valerianella, zucche

**PESCE:** Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, triglia, vongola verace