

MENU SETTIMANALE DI OTTOBRE

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Basilico, maggiorana, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia

FRUTTA: Cachi, castagne, clementine, fichi, limoni, mandarini, mandorle, melagrane, mele, mele cotogne, nocciole, noci, pere, pompelmi, uva

VERDURA: Bietole, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, indivie, lattughe, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, radicchi rossi, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valerianella, zucche

PESCE: Alice, calamaro, cefalo, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, tonno, triglia