

MENU SETTIMANALE DI SETTEMBRE

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

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

FRUTTA: Fichi, limoni, mandorle, mele, meloni, nocciole, noci, pere, pesche, pompelmi, susine tardive, uva

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

PESCE: Acciuga, alice, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, ombrina, orata, panocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, tonno rosso, triglia, vongola verace