

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

MENU SETTIMANALE DI FEBBRAIO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Alloro, rosmarino, salvia, timo

FRUTTA: Arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere Conference, pompelmi

VERDURA: Bietole da costa, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivie, lattughe e lattughini, porri, radicchi rossi, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valeriana e valerianella

PESCE: Alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, nasello, ombrina, panocchia, pesce di San Pietro, ricciola, rombo, sardina, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, tonno rosso, vongola verace

MENU SETTIMANALE DI MARZO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Cipollotti, rosmarino, salvia, timo

FRUTTA: Arance, bergamotti, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere Conference, pompelmi

VERDURA: Aglio fresco, agretti, asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivie, lattughe, patate novelle, porri, radicchio di Verona, rape, ravanelli, sedani, spinaci, valeriana e valerianella

PESCE: Acciuga, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, nasello, panocchia, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, tonno rosso, triglia, vongola verace

MENU SETTIMANALE DI APRILE

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Prezzemolo, rosmarino, salvia

FRUTTA: Arance ovali, bergamotti, fragole, limoni, pompelmi

VERDURA: Aglio, agretti, asparagi bianchi e verdi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle, fave, finocchi, indivie, lattughe, patate novelle, piselli, porri, radicchi rossi, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valerianella

PESCE: Acciuga, alice, aragosta, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, nasello, pesce di San Pietro, pesce spada, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, sardina, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, tonno, totano, triglia

MENU SETTIMANALE DI MAGGIO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Basilico, menta piperita, mentuccia, prezzemolo, rosmarino, salvia

FRUTTA: Albicocche, arance ovali o Valencia, ciliegie, fragole, nespole

VERDURA: Aglio, agretti, asparagi, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavoli verza, cetrioli, cicorie, cicorini da taglio, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, indivie, insalate, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valerianella, zucchine

PESCE: Acciuga, aragosta, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, nasello, pesce spada, rana pescatrice, razza, ricciola, sardina, sarago, scampo, sgombro, sogliola, spigola, tonno, totano, triglia

MENU SETTIMANALE DI GIUGNO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Basilico, cedronella, maggiorana, menta, prezzemolo, timo, valeriana

FRUTTA: Albicocche, amarene, ciliegie, fragole, lamponi, meloni, nespole, pere, pesche, susine

VERDURA: Aglio, asparagi, bietole, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, lattughe, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valerianella, zucchine

PESCE: Cefalo, dentice, gamberetto rosa, granchio, nasello, orata, pesce spada, rana pescatrice, razza, ricciola, sardina, sarago, scampo, sgombro, sogliola, spigola, tonno, totano, triglia

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

MENU SETTIMANALE DI AGOSTO

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Basilico, maggiorana, menta piperita, peperoncino, prezzemolo, salvia

FRUTTA: Angurie, fichi, fragole, mele, meloni, more di rovo, nocciole, pere, pesche, pompelmi, prugne, susine, uva

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

PESCE: Acciuga, cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, sgombrò, sogliola, triglia, tonno rosso

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

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

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

MENU SETTIMANALE DI DICEMBRE

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

PRODOTTI DI STAGIONE

AROMI: Rosmarino, salvia, santoreggia

FRUTTA: Arance, bergamotti, cedri, clementine, limoni, mandarini, mele, mele cotogne, nocciole, pompelmi

VERDURA: Carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavoli verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle invernali, finocchi, indivie, lattughe, porri, radicchi rossi, rape, sedani, spinaci, valerianella, zucche

PESCE: Alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, panocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace