

Cucina in Serie: menù di Settembre

Dispens@ - 2021

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Pomodori ripieni con riso,
formaggio e basilico

Insalata verde mista

Cesar salad con pollo e
salsa allo yogurt

Fagiolini al vapore

Frittatina con zucchine,
spinaci e menta

Riso integrale con olio e
limone

Insalata di farro con
formaggio feta, pomodorini,
e fagioli cannellini

Bastoncini di carote

Cuscus con ceci,
melanzane, pomodorini e
scaglie di grana

Carote e spinaci al vapore

Pollo al limone

Fagiolini al vapore

Pane integrale

Vellutata di zucchine
con farro

Sgombro, pomodorini e
fagioli cannellini

Bruschette di pane
integrale con olio e aglio

Fagioli cannellini al
pomodoro e paprica dolce

Insalata di patate al vapore
con capperi e cetriolini
Rucola con limone

Vellutata di zucchine con
patate e crostini integrali

Uova all'occhio di bue

Melanzane in padella con
menta e prezzemolo

Filetti di nasello con
pomodoro, origano e
basilico

Insalata verde mista

Pane integrale

Tutti i piatti vanno completati con i condimenti: olio extravergine di oliva, aceto o succo di limone, aromi freschi o secchi, sale marino integrale o gomasio e, per completare insalate e zuppe, un cucchiaino di semi misti.