

Data: Giovedì 26/01/23, 23/02/23, 23/03/23

Crema di verdure

Ingredienti

Patate

Fagiolini

Cipolle

Carote

Cavolfiore

Cavolo verza

Zucca gialla

Pomodori pelati biologici

Fagioli borlotti

Piselli

Cavolo nero

Zucchine

Sedano

Timo

Basilico

Olio extravergine d'oliva

Sale

Primo piatto: Pizza margherita

Ingredienti

Farina di **grano** tenero tipo 00

Acqua

Farina di **grano** tenero tipo 2 "verna" macinata a pietra

Farina di grano tenero integrale macinata a pietra 10%

Polpa di pomodoro

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Lievito madre (**glutine**)

Mozzarella (**latte**)

Yogurt alla frutta

Ingredienti

Latte ovino, fermenti lattici, preparazione dolciaria alla frutta o alla vaniglia

Consigli per la cena

A cena un primo piatto a base di riso al pomodoro accompagnato da un secondo piatto a base di carne, un contorno di verdura cruda o cotta e un frutto.