

Data: Giovedì 20/10/22, 17/11/22, 15/12/22

Primo piatto: Passato di verdure con farro/ orzo/ sorgo

Ingredienti

Orzo/ farro/ sorgo (**glutine**) a rotazione fra le tre date

Verdure miste in proporzione variabile

Odori (**sedano**, carote, cipolla)

Aglione

Erbe aromatiche (timo, basilico, rosmarino)

Olio extravergine d'oliva

Sale

Secondo piatto: Pepite di pollo al forno

Ingredienti

Bocconcini di pollo biologico

Pangrattato di **frumento**

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Contorno: Cavolfiore di Arlecchino

Ingredienti

Cavolfiore bianco, arancione, viola in proporzione variabile

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Frutta del giorno

Consigli per la cena

A cena un piatto unico a base di risotto o pasta con pesce, un contorno di verdura cruda o cotta e un frutto.