

Data: Giovedì 30 gennaio 2025

Primo piatto: Pasta e ceci

Ingredienti

Pastina biologica toscana (**glutine**, può contenere tracce di **soia e senape**)

Ceci secchi toscani

Patate

Pomodori pelati bio

Erbe aromatiche (salvia, rosmarino)

Cipolla

Aglione

Brodo vegetale (**sedano**, carote, cipolla)

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Secondo piatto: Pane e olio

Ingredienti

Pane toscano con farina macinata a pietra e farina di grano Verna (**glutine**)

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Contorno: Insalata mista con cavolo cappuccio e mais

Ingredienti

Lattughino IV° gamma

Mais in scatola

Cavolo cappuccio

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Frutta fresca

Consigli per la cena:

Spezzatino di manzo con patate e piselli e un frutto