

Data: Martedì 28 gennaio 2025

Primo piatto: Pasta di grani antichi al pomodoro

Ingredienti

Pasta di biologica di grani antichi toscani (**glutine**, *può contenere tracce di soia e sesamo*)

Concentrato di pomodoro

Pomodori pelati bio

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

Aglione

Olio extravergine d'oliva

Sale

Secondo piatto: Merluzzo olio e limone

Ingredienti

Filetti di merluzzo gelo (**pesce**)

Succo di limone

Olio extravergine di oliva

Sale

Contorno: Erbette saltate

Ingredienti

Erbette miste V° gamma (spinaci, bietola, rape, cicoria)

Aglione

Olio extra vergine d'oliva

Sale

Frutta

Consigli per la cena:

Pasta e lenticchie, sformatino di verdure e un frutto