

VEN. ARC. DI MISERICORDIA DI CASCINA ODV
Servizi Educativi per l'Infanzia
CENTRO ESTIVO

MENU ESTATE 2020

Menu redatto dalla dottoressa **Sara Ciastellardi**,
Medico, specializzata in medicina generale, nutrizionista,
autrice del libro "Condannati a dieta"

www.dietasaraciastellardi.it
saraciastellardi@gmail.com

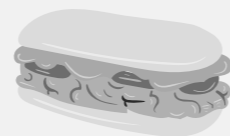
3663782566

Ambulatorio Misericordia di Cascina 050701901



MENU ESTATE 2020

Lunedì



- Tonno naturale
- Lattuga – Gentilina
- Maionese fatta in casa con olio EVO e uova fresche biologiche
- Pomodoro alternato a Insalata

Martedì

- Spinacino crudo
- Petto di pollo biologico con limone e capperi



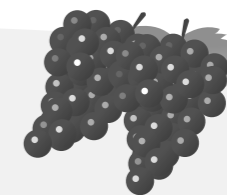
Mercoledì

- Frittata di zucchine biologiche e Valeriana con olio EVO

Giovedì

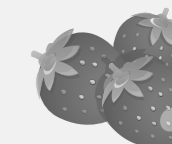
- Fesa di tacchino biologico con crema di zucchine con olio EVO
- Insalata romana

Venerdì



- Mozzarella Fiordilatte biologica con pomodoro San Marzano, basilico fresco, una spolverata di origano e olio EVO

Merende



h 10

h 16

Lun Pane e marmellata integrale biologica

Yogurt magro alla frutta

Mar Frutta fresca di stagione

Pane e marmellata integrale biologica

Mer Frutta fresca di stagione

Gelato biologico in coppetta

Gio Pane e marmellata integrale biologica

Gelato biologico in coppetta

Ven Yogurt magro alla frutta

Frullato di frutta fresca con il miele



Il pane integrale biologico alternato a pane integrale con i cereali, è produzione locale giornaliera con farine biologiche.

Tutte le verdure, la frutta, le carni, le uova e lo yogurt sono di provenienza controllata e garantita locale o secondo disponibilità biologiche.

Tutti i giorni a pranzo: frutta di stagione secondo disponibilità.

