

INGREDIENTI E GRAMMATURE MENU' PRIMAVERA- ESTATE

FRITTATA AL FORNO CON ZUCCHINE		POLPETTINE DI NASELLO AL FORNO	
Uova pastorizzate	50 (ml)	Filetto di nasello surgelato	80
Zucchine	25	Patate	16
Latte	7	Carote	4
Formaggio grana	3	Formaggio grana	3
Olio extra vergine di oliva	1	Pane comune grattugiato	10
sale	q.b.	Olio extra vergine di oliva	1
		Sale aromatizzato salvia e rosmarino	q.b.
		Prezzemolo	q.b.
PEPITE DORATE DI MERLUZZO AL FORNO		TONNO	
Filetti di merluzzo surgelati	60	Tonno sott'olio (sgocciolato)	40
Formaggio Grana	2		
Olio extra vergine d'oliva	1	PROSCIUTTO COTTO	
Farina di frumento e di mais	3	Prosciutto cotto naturale	30
Pane comune grattugiato	1		
Sale aromatizzato salvia e rosmarino	q.b.	FORMAGGI	
		Mozzarella	40
		Stracchino	40
		Ricotta	50
		Fontina	30
VERDURA CRUDA		VERDURA COTTA	
Pomodori	100	Carote lessate	
Olio extra vergine d'oliva	4	Carote	100
Sale	q.b.	Olio extra vergine d'oliva	4
		Sale	q.b.
Cetrioli	70		
Olio extra vergine d'oliva	4	Zucchine gratinate al forno	
Sale	q.b.	Zucchine	70
		Formaggio grana	2
Insalata	20	Pane comune grattugiato	2
Olio extra vergine d'oliva	4	Olio extra vergine d'oliva	4
Sale	q.b.	Sale	q.b.
Cavolo cappuccio	70	Patate al forno	
Olio extra vergine d'oliva	4	Patate	120
Sale	q.b.		
Finocchio	70		
Olio extra vergine	4		