

**ALCUNE RICETTE DI PIATTI INSERITI NEL MENU DI S. GIORGIO BIGARELLO – PRIMAVERA /
ESTATE A.S. 21/22**

Crema di carote con crostini

Ingredienti:

- Carote
- Patate
- Cipolle
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Crostini di pane
- Prezzemolo

Insalata di farro

Ingredienti:

- Farro perlato
- Pomodori
- Carote
- Zucchine
- Mais
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Basilico

Orzo alle zucchine

Ingredienti:

- Orzo perlato
- Zucchine
- Cipolle
- Olio EVO
- Sale comune iodato

Piatto di legumi estivo (piatto freddo)

Ingredienti:

- Ceci
- Lenticchie
- Piselli
- Mais
- Pomodori
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Prezzemolo

Hamburger di manzo & Polpette di manzo

Ingredienti:

- Carne magra di manzo
- Patate
- Olio EVO
- Sale comune iodato

Tortino di legumi

Ingredienti:

- Ceci
- Lenticchie
- Piselli
- Patate
- Pan grattato
- Olio EVO
- Sale comune iodato

Frittata

Ingredienti:

- Uova
- Latte UHT parz. scremato
- Grana Padano
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Prezzemolo

Straccetti di manzo in bianco

Ingredienti:

- Carne magra di manzo
- Cipolle
- Carote
- Sedano
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Salvia

Bocconcini di pollo dorati

Ingredienti:

- Pollo (petto)

- Pan grattato
- Farina di mais
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Rosmarino

Tris di legumi al pomodoro

Ingredienti:

- Ceci
- Lenticchie
- Piselli
- Pomodori – pelati
- Cipolla
- Olio EVO
- Sale comune iodato

Platessa gratinata

Ingredienti:

- Filetti di platessa
- Pan grattato
- Olio EVO
- Sale comune iodato
- Prezzemolo

Polpette di tacchino

Ingredienti:

- Tacchino
- Patate
- Olio EVO
- Sale comune iodato