



Lunedì



Martedì



Mercoledì



Novembre

Giovedì



Venerdì



Sabato



Domenica



COLAZIONE

Crema di cachi

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

Biscotti al timo senza glutine

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

Crema di nocciole con cioccolato fonde e olio d'oliva

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

Ciambellone light con il lievito madre

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

Torta di mele ricetta antica

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

Brioche ripiene di marmellata con lievito madre

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

Strudel di mele con farina integrale

Latte/caffè/orzo/
the/succo di frutta/
yogurt

SNACK

Pane integrale non impastato

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Mele cotogne cotte sotto la cenere

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Castagne arrosto e spiedini con miele e con cioccolato

Stringhe all'erba limoncina

Dolce con il mosto, anicini e mandorle

PRANZO

Crema di ceci con gamberetti

Frittatine di spinaci in cocotte

Pipe rigate con sugo di baccalà

Zucca con la cipolla in padella

Crêpes con farina di ceci ripiene di scamorza

Lenticchie light con verdure

Passatelli con i funghi

Funghi pleurotus ostreatus gratinati

Pasta con salmone affumicato, zafferano e zenzero

Polpette di farina di ceci con verdure

Cannelloni di pane integrale con tartufo

Liquore di mirto con miele

Bruschette romantiche

Tortelli di zucca con salvia e zenzero

SNACK

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Gelatina di melagrana

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Frutta a scelta: mela/uva/banana/nocciole/noci

Piadina fatta in casa in padella

CENA

Causa rellena per finger food

Ricetta semplice per pasta madre con miele

Topinambur in padella con aglio e parmigiano

Suppli al sesamo con carote e zenzero

Kebab nostrano da fare in casa con verdure straginate

Bruschette con crema di tofu alla maggiorana

Conserva piccante di melagrana

Fettine alla pizzaiola

Cavoletti di bruxelles con speck

Cristaiet: quadrelli di polenta con sugo

Olive nere con i semi di anice

Tordi alla salvia

Patatas bravas

Liqore e grappa alla melagrana



Ricette di campagna - di Raffa

