

CALENDARIO SOMMINISTRAZIONE SPIGOLA FRESCA – revisione del 16/11/2022

N° 12 SOMMINISTRAZIONI SETTEMBRE 2022- GIUGNO 2023

04/10/22	121-Pasta al sugo di spigola	Martedì IX settimana estivo
28/10/22	230-Medaglioni di spigola	Venerdì III settimana estivo
11/11/22	230-Medaglioni di spigola	Venerdì V settimana invernale
25/11/22	121-Pasta al sugo di spigola	Venerdì VII settimana invernale
06/12/22	230-Medaglioni di spigola	Martedì IX settimana invernale (data extra-menù)

27/01/23	230-Medaglioni di spigola	Venerdì V settimana invernale
10/02/23	121-Pasta al sugo di spigola BIOLOGICA	Venerdì VII settimana invernale
16/03/23	230-Medaglioni di spigola	Giovedì III settimana invernale (data extra-menù)
31/03/23	230-Medaglioni di spigola	Venerdì V settimana invernale
27/04/23	230-Medaglioni di spigola	Giovedì IX settimana estiva (data extra-menù)
19/05/23	POLPETTE DI SPIGOLA RICETTA SODEXO	Venerdì III settimana estiva
27/06/23	121-Pasta al sugo di spigola	Martedì IX settimana estiva

POLPETTE DI SPIGOLA RICETTA SODEXO

POLPETTE DI SPIGOLA FRESCA- RICETTA SODEXO

RICETTA	INGREDIENTI	PONTE	INFANZIA	I E II	III IV V	SEC /ADULTI
Trita finemente la mollica di pane e versala in una ciotola. Sminuzza i filetti di spigola al coltello oppure usando il mixer (solo per qualche secondo). Amalgama la spigola tritata con il pane e aggiungi timo e prezzemolo tritato. Unisci le uova al composto e aggiungi il sale. Crea delle polpette e disponile su una teglia con un filo di olio. Inforna a 180°C per 15-18 min.	Fil spigola FRESCA	60	70	100	110	130
	Pane raffermo	5	7	10	11	13
	Uova	3	3,5	4	4,5	5,5
	Olio extrav.	4	4,5	5	5,5	6
	Timo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.