

**PROGETTO CUCINO IO 2019/2020**  
**PROGRAMMAZIONE E INGREDIENTI UTILIZZATI**

- 03/02 LUNEDÌ PANINI COLORATI ROSSI - ARANCIONE - VERDE - NERO  
ingredienti: farina deglutinata (mix farina mais riso quinoa tef), estratto barbabietola, estratto zucca, spirulina, carbone vegetale, lievito, sale, olio oliva
- 13/02 GIOVEDÌ POLPETTINE DI PATATE  
ingredienti: patate, cipolla rossa, sesamo, farina mais istantanea, sale e pepe qb
- 17/02 LUNEDÌ GNOCCHETTI DI PATATE VIOLA  
ingredienti: patate viola, farina deglutinata, sale qb
- 05/03 GIOVEDÌ **PASTA FRESCA: PREPARIAMO LE ORECCHIETTE O GLI STRASCINATI**  
**ingredienti: farina di semola, acqua**
- 09/03 LUNEDÌ TARTUFINI AL COCCO E CIOCCOLATO  
ingredienti: datteri morbidi, farina di cocco secco, biscotti digestive, cacao in polvere, burro di cocco, zucchero di canna
- 16/03 LUNEDÌ MUFFIN AL CIOCCOLATO E AI MIRTILLI  
ingredienti: farina deglutinata, farina di castagne, mirtilli blu secchi, cacao in polvere, zucchero di canna, latte di mandorla, lievito
- 26/03 GIOVEDÌ POLPETTINE DI VERDURA  
ingredienti: carote, piselli, mais, patate, riso, sale qb, pane grattugiato, rosmarino
- 30/03 LUNEDÌ SUSHI DI TONNO E PROSCIUTTO  
ingredienti: riso precotto, fogli di alga nory, sesamo tostato, prosciutto cotto, philadelpya, tonno sott'olio, pomodorini secchi, acqua
- 20/04 LUNEDÌ LATTE DI MANDORLE E BISCOTTINI DI MANDORLE  
ingredienti: mandorle secche, farina deglutinata, margarina, lievito per dolci, zucchero canna, limone, marmellata o cioccolato a piacere
- 27/04 LUNEDÌ BUDINO SALATO DI ZUCCHINE  
ingredienti: zucchine, cipolla, patate, latte di cocco, caffè di agar agar, sale qb