

MENU' AUTUNNO INVERNO 2023/2024 A SCELTA SOLO SU RICHIESTA

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	Pasta tofu e zucchine Frittata di patate e cipolla Cavolo cappuccio	Pasta olio grana e salvia Polpettine di zucca Rape rosse	Riso integrale con crema di noci Crocchette ricotta e carote Finocchi e semi di girasole	Pizzoccheri funghi e zucca Tortino di legumi Carote e mais
MARTEDÌ	Bastoncini di carote Minestra ceci cannellini e farro Halibut al forno	Insalata ghiaccio e uvetta Risotto mele e zafferano Halibut gratinato	Crema di patate e ceci Merluzzo in guazzetto Carote e sesamo	Pasta e fagioli Merluzzo alle erbe Finocchi gratinati
MERCOLEDÌ	Fusilli con crema di avocado spinaci e limone Polpette di broccoli e cannellini Scarola	Spaghetti spinaci limone e mandorle Tofu con verdure Julienne di carote	Pasta di legumi al pesto di carote e mandorle Spinacine Iceberg di mele	Verdura mista con semi Zuppa cime di rapa e ceci Frittata con scarola
GIOVEDÌ	Antipasto di verdura cruda Risotto curcuma e mandorle Platessa dorata Fagiolini all'agro	Consa invernale cotta e cruda Lasagnette carasau porri e scamorza	Pasta broccoli e zafferano con briciole di pane tostato Burger/Tortino di miglio con borlotti e cipolla Patate prezzemolate	Insalata mista Polenta e lenticchie
VENERDÌ	Radicchio e noci Pizza	Insalata verde Zuppa di ceci e castagne Totani al forno	Radicchio pere e arance Bis di pizza	Risotto rosa Filetto di platessa alla mugnaia Insalata di arance

Nella preparazione dei pasti si utilizza con moderazione sale iodato ed esclusivamente olio di oliva extravergine, sia per i condimenti a crudo che per le cotture.

Il pane somministrato è a ridotto contenuto di sale e viene distribuito con il secondo piatto.

Quando presenti in menu i piatti unici o la verdura cruda, la verdura viene proposta all'inizio del pasto.

Non si utilizzano prodotti precotti, fritti o prefritti.

Per lo spuntino di metà mattina viene distribuita frutta fresca di stagione, garantendo almeno 3 tipologie diverse la settimana.



Tabella ingredienti principali utilizzati nel menù a scelta ATUNNO INVERNO 2023/2024

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	PRIMO: Pasta integrale, tofu, zucchine, aglio, olio evo SECONDO: Uova pastorizzate, patate, cipolle, grana padano, olio evo	PRIMO: Pasta di semola, olio evo, grana padano, salvia SECONDO: *zucca, *patate cipolla, pane grattugiato, grana padano, aromi misti, olio evo	PRIMO: Riso integrale, noci, olio evo SECONDO: ricotta, carote, patate, farina di mais, aromi misti, olio evo	PRIMO: pizzoccheri, *funghi, zucca, cipolla, grana SECONDO: ceci, *zucca, *patate, cipolla, pane grattugiato, aromi misti, olio evo
MARTEDÌ	PRIMO: *Verdure miste, ceci, cannellini, farro SECONDO: *Halibut, aromi	PRIMO: Riso integrale, mele, zafferano SECONDO: *Halibut, farina di mais, farina di riso, aromi	PRIMO: *Verdura mista, patate, ceci SECONDO: *Merluzzo, passata di pomodoro, capperi, olive, aglio	PRIMO: pasta integrale, pelati, fagioli borlotti, cipolla, rosmarino SECONDO: *merluzzo, aromi, olio evo
MERCOLEDÌ	PRIMO: Fusilli di semola, *spinaci, avocado, limone, olio evo SECONDO: Cannellini, Broccoli, verdure, quinoa	PRIMO: Pasta di farro, *spianaci, limone, mandorle SECONDO: Tofu, pane, olio evo, olive	PRIMO: Pasta di lenticchie rosse, carote, mandorle, olio evo SECONDO: patate, *spinaci, grana, olio evo	PRIMO: *verdure miste, *cime di rapa, ceci, orzo SECONDO: Uova pastorizzate, scarola, aglio, cipolla
GIOVEDÌ	PRIMO: Riso integrale, curcuma, mandorle, cipolla SECONDO: *Platessa, pane grattugiato, farina di mais	PIATTO UNICO: Pane carasau, latte di soia, farina 0, porri, scamorza, olio di arachide	PRIMO: pasta di farro, broccoli, zafferano, pane SECONDO: miglio, borlotti, cipolla, aromi, olio evo, pane grattugiato	PIATTO UNICO: Farina di mais, farina di grano saraceno; lenticchie, passata di pomodoro, verdure miste, passata di pomodoro, aromi
VENERDÌ	PIATTO UNICO: Farina 0, farina integrale, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella, lievito di birra	PRIMO: *Verdure miste, castagne, ceci SECONDO: *Totani, pane grattugiato, aromi	PIATTO UNICO: Farina 0, farina integrale, lievito di birra, passata di pomodoro, mozzarella, lievito di birra, verdure grigliate miste	PRIMO: riso integrale, rape rosse, nocciole SECONDO: *Platessa, farina 0, salvia, olio evo

Note: *Nel menu potrebbero essere presenti prodotti surgelati/congelati.

La carne utilizzata è sempre fresca di origine italiana.

Il merluzzo e la platessa derivano da pesca sostenibile.

PRODOTTI UTILIZZATI DI AGRICOLTURA BIOLOGICA: legumi (piselli, lenticchie, ceci, fagioli) – pasta – riso – farine – cereali derivati – uova – pomodori pelati/passata

frutta – ortaggi – pane e prodotti da forno – olio di oliva extravergine