

MENU PASTI DOMICILIARI

MENU' AUTUNNO – INVERNO 2022 – 2023

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
POLENTA DI MAIS FORMAGGELLA DI MONTAGNA E CASOLET VERDURE DI STAGIONE FRUTTA KM 0 TIPO MELA	PASTA AL POMODORO E OLIVE LEGUMI (***) INSALATA DI FAGIOLI E CECI CAVOLFIOR GRATINATO FRUTTA DI STAGIONE	FOCACCIA MARGHERITA * ROAST-BEEF AL FORNO FRUTTA DI STAGIONE PANE	SEDANINI INTEGRALI ALLE ZUCCHINE PRIMO SALE CAROTE JULIENNE FRUTTA DI STAGIONE
1° MARTEDI'	2° MARTEDI'	3° MARTEDI'	4° MARTEDI'
FUSILLI OLIO E PARMIGIANO POLPETTE DI MANZO IN UMIDO FAGIOLINI * FRUTTA DI STAGIONE	CREMA DI PATATE CON CROSTINI SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE VERDURA TRICOLORE * AL VAPORE FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRONE DI VERDURE ARROSTO DI FESA DI TACCHINO PATATE/ PURE' DI PATATE FRUTTA BIOLOGICA TIPO ARANCIA	POLENTA MANZO ALL'OLIO INSALATA FRUTTA DI STAGIONE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
PASSATO DI VERDURA * CON CROSTINI HAMBURGER DI MANZO PATATE ARROSTO FRUTTA	MEZZE PENNE AL PESTO (**) ROSA CAMUNA INSALATA FRUTTA DI STAGIONE	FUSILLI AL RAGU' LEGUMI (***) PISELLI IN UMIDO VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURE POLLO ALLA CACCIATORA PATATE ARROSTO FRUTTA DI STAGIONE
1° GIOVEDI'	2° GIOVEDI'	3° GIOVEDI'	4° GIOVEDI'
GNOCCHI AL POMODORO PLATESSA * GRATINATA CAROTE JULIENNE FRUTTA DI STAGIONE	LASAGNE ALLA BOLOGNESE SCALOPPA ALLA PIZZAIOLA M FRUTTA DI STAGIONE PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA PLATESSA * AL LIMONE BROCCOLETTI E CAROTE AL FORNO FRUTTA DI STAGIONE	PASTA OLIO E PARMIGIANO FRITTATA ALLE ERBETTE * FAGIOLINI* FRUTTA DI STAGIONE
1° VENERDI'	2° VENERDI'	3° VENERDI'	4° VENERDI'
RISOTTO ALLO ZAFFERANO FRITTATA ALLE VERDURE VERDURE MISTE FRUTTA DI STAGIONE	RISOTTO/ ALLA ZUCCA * TILAPPIA * ALLA PIZZAIOLA CAROTE JULIENNE FRUTTA DI STAGIONE	MEZZE PENNE AL TONNO POLPETTE DI LEGUMI CAROTE COTTE FRUTTA DI STAGIONE	RISOTTO AL RADICCHIO PERSICO * AL PREZZEMOLO CAROTE JULIENNE FRUTTA DI STAGIONE
1° SABATO	2° SABATO	3° SABATO	4° SABATO
A PASTA POMODORO E PANNA A SCALOPPA AL VINO BIANCO M A PATATE AL FORNO FRUTTA DI STAGIONE	A RISOTTO ALLA PARMIGIANA A SCALOPPA AL LIMONE M A CAVOLFIORE LESSI FRUTTA DI STAGIONE	A PASTA CON VERDURE A FRITTATA AL FORMAGGIO A INSALATA MISTA FRUTTA DI STAGIONE – PANE	A LASAGNE A PETTO DI POLLO AL POMODORO A INSALATA MISTA FRUTTA DI STAGIONE
1° DOMENICA	2° DOMENICA	3° DOMENICA	4° DOMENICA
A PASTA CON VERDURE A PLATESSA AL FORNO A INSALATA MISTA FRUTTA DI STAGIONE	A PASTA AL POMODORO A CARNE SALATA ALL'OLIO DI OLIVA A INSALATA MISTA FRUTTA DI STAGIONE	A GNOCCHI AL POMODORO A PETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA A SPINACI AL VAPORE FRUTTA DI STAGIONE	A PASTA AMATRICIANA M A ROSA CAMUNA E FORMAGELLA A PURE DI PATATE FRUTTA DI STAGIONE

(*) uno o più ingredienti potrebbero essere surgelati/congelati all'origine

(**)PESTO fresco: basilico, olio extra vergine di oliva, parmigiano/pecorino, pinoli o confezionato senza aglio, in vetro

(***) LEGUMI (fagioli, piselli, lenticchie, ceci..): possono essere serviti tali e quali con olio o con pomodoro, oppure sotto forma di polpette/ burger/ hummus

→ MENU' A KM 0 → MENU' BIOLOGICO

PESCE: deve essere assicurata una accurata deliscatura

VERDURE MISTE: offrire possibilmente due verdure a pasto, assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, alternando VERDURE CRUDE e COTTE – condire solo con olio extra vergine di oliva

N.B. Le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure, quindi devono essere somministrate solo quando specificate nel menù, prevedendo sempre anche un contorno di verdure.

crostini ottenuti esclusivamente da pane comune tostato

FRUTTA: assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana, meglio se distribuita a metà mattina e di tanto in tanto alternarla con MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA