

MENU' INVERNALE

DA OTTOBRE AD APRILE

Aggiornato il 01/09/2021

settimana	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA
LUNEDI'	Ravioli di ricotta e spinaci all'olio e salvia ①⑤⑥ Legumi Verdura Frutta	Riso all'olio Frittata ③ Verdura Frutta	Pasta integrale pomodoro ①⑤ Uova ③ Verdura Frutta	Pastina ① Frittata ③ Verdura Frutta
MARTEDI'	Risotto allo zafferano Polpette di carne Verdura Frutta	Crema di zucca e rosmarino o crema di carote Formaggio Verdura Frutta	Passato di verdura con crostini o minestra d'orzo ①⑤ Pesce ④ Verdura Frutta	Gnocchi al ragù di carne ①⑤⑥ Verdura Frutta
MERCOLEDI'	Crema di verdura con crostini Pesce ④ Verdura Frutta	Pasta al ragù di pesce ①④⑤ Verdura Frutta	Lasagne alla bolognese ①③⑤⑥ Verdura Frutta	Pasta e fagioli o pasta e ceci ①⑤ Verdura Frutta
GIOVEDI'	Pasta al ragù di carne ①⑤⑥ Verdura Frutta	Petto di pollo Patate e verdura Frutta	Riso e piselli Verdure Frutta	Brasato o Spezzatino Purea di patate o polenta Verdura Frutta
VENERDI'	Pizza Margherita ①⑥ Verdura Frutta	Gnocchi alla romana ①⑤ Legumi Verdura cruda Frutta	Pizza Margherita ①⑥ Verdura Frutta	Pasta al ragù di pesce ①④⑤ Verdura Frutta

N.B. La presente tabella dietetica è stata sottoposta all'ATS Insubria (dipartimento di igiene sanitaria e prevenzione) e riconosciuto conforme alle linee guida ATS 2016.

ALLERGENI: ① GLUTINE - ② CROSTACEI - ③ MOLLUSCHI - ④ PESCE - ⑤ LATTE E DERIVATI - ⑥ UOVA E DERIVATI - ⑦ SEDANO - ⑧ FRUTTA A GUSCIO - ⑨ ARACHIDI E DERIVATI - ⑩ SOIA - ⑪ SESAMO - ⑫ LUPINI - ⑬ SENAPE - ⑭ ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

RICETTARIO invernale

<u>SUGHI</u>	<ul style="list-style-type: none">• SUGO DI POMODORO: pomodori pelati, cipolla, carota, sale iodato, olio evo, basilico.• RAGÙ DI CARNE: vitellone, pelati, sedano, carote, cipolle, rosmarino, salvia, noce moscata, sale iodato, olio evo.• RAGÙ DI PESCE: merluzzo, pelati, cipolla, carota, aglio, origano, sale iodato, olio evo.• BESCIAPELLA: latte, farina, burro, sale iodato, noce moscata.
<u>PRIMI</u>	<ul style="list-style-type: none">• GNOCCHI ALLA ROMANA: semolino, latte, burro, uova, grana, sale iodato, noce moscata.• GNOCCHI AL RAGU' DI CARNE: patate, farina, sale, ragù di carne• LASAGNE ALLA BOLOGNESE: pasta all'uovo, besciamella, ragù di carne, grana.• PASTINA: pasta, brodo vegetale• RISO ALL'OLIO: riso, olio evo.• RISO E PISELLI: riso, piselli, brodo vegetale, cipolla, olio evo, sale iodato.• RISOTTO ALLO ZAFFERANO: riso, brodo vegetale, cipolla, zafferano, olio evo.• PASTA E FAGIOLI: pasta, fagioli, patate, carote, sedano, cipolla, pomodoro, salvia, rosmarino, olio evo.• PASTA E CECI: pasta, ceci, patate, carote, sedano, cipolla, pomodoro, salvia, rosmarino, olio evo.• PASTA INTEGRALE ALL'OLIO: pasta, sale iodato, olio evo.• RAVIOLI RICOTTA E SPINACI: pasta all'uovo, ricotta, spinaci, olio evo, salvia, grana, aromi, sale iodato.
<u>MINESTRE</u>	<ul style="list-style-type: none">• CREMA DI CAROTE CON CROSTINI: carote, cipolle, porri, sale iodato, olio evo, basilico, crostini.• CREMA DI VERDURE CON CROSTINI: pomodori, cavolfiori, zucchine, carote, fagiolini, patate, finocchi, piselli, porri, sedano, fagioli, broccoli, prezzemolo, sale iodato, olio evo, pane.• MINESTRA D'ORZO: orzo secco, brodo vegetale, carote, zucchine, patate, cipolle, basilico, sale iodato, olio evo.
<u>SECONDI</u>	<ul style="list-style-type: none">• BRASATO: vitellone, cipolla, carota, sedano, pomodoro acqua, aromi olio evo, sale iodato.• FRITTATA: uova, porri, origano, sale iodato, olio evo.• PETTO DI POLLO: pollo, olio evo, salvia, sale iodato.• PETTO DI POLLO IMPANATO: pollo, pangrattato, uova, olio evo.• PIZZA MARGHERITA: base pizza, mozzarella, pomodoro, origano, basilico, sale iodato, olio evo.• MERLUZZO AGLI AGRUMI: merluzzo, agrumi, sale iodato, olio evo, farina.• MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA: merluzzo, pelati, cipolle, carote, aglio, origano, sale iodato, olio evo.• PLATESSA GRATINATA: platessa, pangrattato, rosmarino, timo, salvia, basilico, origano, prezzemolo, limone, sale iodato, olio evo.• PLATESSA DORATA: platessa, uova, pangrattato, sale iodato, olio evo.• PLATESSA MEDITERRANEA: platessa, pomodori, basilico, olive, sale iodato, olio evo.• POLPETTE DI VITELLO: vitello, pane grattugiato, uovo, farina, prezzemolo, aromi, olio evo, sale iodato.• SPEZZATINO: vitellone, carote, sedano, cipolle, pomodoro, acqua, aromi, olio evo, sale iodato.
<u>FORMAGGI</u>	<ul style="list-style-type: none">• CRESCENZA, MOZZARELLA, RICOTTA, LATTERIA.
<u>CONTORNI</u>	<ul style="list-style-type: none">• ZUCCHINE, CAROTE, PATATE, FINOCCHI, CAVOLFIORRE, BROCCOLI, ERBETTE, FAGIOLINI, BARBABIETOLE, MELANZANE, POMODORI, CETRIOLI, PEPERONI, INSALATA VERDE, RADICCHIO, CRAUTI: olio evo, sale iodato.
<u>LEGUMI</u>	<ul style="list-style-type: none">• CECI, FAGIOLI, PISELLI: olio evo, sale iodato.