

MENU' ESTIVO

DA MAGGIO A SETTEMBRE

Aggiornato il 01/09/2021

settimana	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA
LUNEDI'	Pasta all'olio ① Uovo sodo ⑥ Verdura Frutta	Risotto allo zafferano Legumi Verdura Frutta	Pasta al pomodoro e ricotta ① ⑤ Uova o frittata ⑥ Verdura Frutta	Pasta al pesto ① ⑤ ⑧ ⑨ Legumi Verdura Frutta
MARTEDI'	Riso al pomodoro Formaggio ⑤ Verdura Frutta	Pasta al ragù di pesce ① ④ Verdura Frutta	Insalata di riso (cotto, piselli e formaggio) ⑤ Verdura Frutta	Lasagne alla bolognese ① ⑤ ⑥ ⑦ Verdura Frutta
MERCOLEDI'	Petti di pollo Patate Verdura Frutta	Crema di carote con crostini ① Uova o frittata ⑥ Verdura Frutta	Crema di verdura con crostini ① ⑦ Pesce ④ Verdura Frutta	Riso all'olio Pesce ④ Verdura Frutta
GIOVEDI'	Crema di verdure con crostini ① ⑦ Pesce ④ Verdura Frutta	Svizzere Patate Verdura Frutta	Petto di pollo Patate Verdura Frutta	Arrosto di tacchino Patate Verdura Frutta
VENERDI'	Pasta integrale al ragù vegetale ① ⑩ Legumi Verdura Frutta	Pizza margherita ① ⑤ Verdura Frutta	Pasta all'olio Legumi Verdura Frutta	Pizza margherita ① ⑤ 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 estivo

<u>PRIMI E SUGHI</u>	<ul style="list-style-type: none">• PASTA INTEGRALE ALL'OLIO: pasta, sale iodato, olio evo.• SUGO DI POMODORO: pomodori pelati, cipolla, carota, sale iodato, olio evo, basilico.• RAGÙ DI VITELLONE: 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.• RAGÙ VEGETALE: pelati, zucchine, carote, erbette, porri, origano, sale iodato, olio evo.• BESCIAPELLA: latte, farina, burro, sale iodato, noce moscata.• INSALATA DI RISO: riso, zucchine, pomodori, piselli, sale iodato, olio evo.• PESTO: basilico, noci, anacardi, pinoli, formaggio, olio evo.
<u>MINESTRE</u>	<ul style="list-style-type: none">• CREMA DI CAROTE: carote, cipolle, porri, sale iodato, olio evo, basilico.• CREMA DI VERDURE: pomodori, cavolfiori, zucchine, carote, fagiolini, patate, finocchi, piselli, porri, sedano, fagioli, broccoli, prezzemolo, sale iodato, olio evo.
<u>SECONDI</u>	<ul style="list-style-type: none">• 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.• SVIZZERE: vitellone, olio evo, rosmarino, salvia, basilico, sale iodato.• ARROSTO DI TACCHINO: tacchino, cipolla, carote, sedano, aglio, sale iodato, 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.
<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.