

# MENU' INVERNALE

DA OTTOBRE AD APRILE

Aggiornato il 01/09/2021

settimana	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA
<b>LUNEDI'</b>	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
<b>MARTEDI'</b>	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
<b>MERCOLEDI'</b>	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
<b>GIOVEDI'</b>	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
<b>VENERDI'</b>	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

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