

MENU' ESTIVO ANNO 2024

| 27/09/2023 | SETTIMANE | | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|-------------|-----------|---|--|--|--|---|--|
| 1 SETTIMANA | SPUNTINO | | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta | • frutta stagione | • yogurt alla frutta |
| | PRANZO: | | • pasta con sugo di verdura di stagione | • pasta o maccheroncini al pomodoro e basilico | • minestrone o passato di verdura | • riso primavera o con olio e parmigiano | • pasta o spaghetti al pesce oppure al pomodoro |
| | | | • uova (frittatine di verdure al forno o uova sode o in camicia o con pomodoro) | • coniglio al forno o al pomodoro e aromi oppure coniglio alle olive | • pizza margherita oppure mozzarella + pane | • polpette con piselli al forno o zucchine ripiene di carne o paillard di vitello con verdura di stagione -pane | • pesce (seppia con piselli o insalata di pesce) |
| | | | • verdura di stagione o verdure gratinate - pane | • verdura di stagione - pane | • verdura cruda di stagione | OPPURE: tagliatelle con piselli o fagioli, patate al forno e verdura cruda di stagione - pane | • verdura di stagione-pane |
| 2 SETTIMANA | SPUNTINO | | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta |
| | PRANZO: | | • penne al pomodoro e basilico | • passato di verdura o minestrone con orzo o farro o pastina | • insalata di riso o insalata di orzo oppure pasta tricolore | • passatelli in brodo vegetale | • pasta al pesce o all'olio e parmigiano |
| | | | • zucchine alla parmigiana o polpettine di formaggio e verdure o formaggi morbidi | • arrosto di tacchino al forno o al latte | • verdure gratinate e verdura cruda di stagione | • caprese o formaggio (caciotta o casatella) | • pesce (spiedini misti o pesce al forno o crocchette di pesce) o in guazzetto con pomodorini |
| | | | • verdura di stagione - pane | • verdura di stagione - pane | • pane | • verdura di stagione- pane | • verdura di stagione- pane |
| | | | | | OPPURE: stracciatella, crocchette di lenticchie al forno, verdure di stagione - pane | | |
| 3 SETTIMANA | SPUNTINO | | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta |
| | PRANZO: | | • pasta al pomodoro e basilico | • riso primavera o con olio e parmigiano | • crema di verdure o passato di verdura | • ravioli al ragù di carne o cannelloni o lasagne al forno o rotolo di bietole e spinaci | • spaghetti al tonno (conservato al naturale) |
| | | | • prosciutto crudo e melone | • pollo al forno o cosce di pollo al rosmarino al forno con patate o straccetti di petto di pollo o tacchino | • pizza margherita o con verdure di stagione o formaggi morbidi (ricotta o casatella) | • verdura di stagione – pane | • pesce (filetti di merluzzo o spiedini di calamari o coda di rospo al forno) patate -verdura di stagione - pane |
| | | | • verdura di stagione – pane | • verdura cruda di stagione- pane | • verdura di stagione | OPPURE: lasagnette al ragù vegetale o tagliatelle al ragù – verdure crude di stagione- pane | |
| 4 SETTIMANA | SPUNTINO | | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta |
| | PRANZO: | | • riso primavera | • pasta o spaghetti al pomodoro e basilico | • crema di verdura con crostini di pane tostati al forno o pastina | • pasta con sugo di verdure o con olio e parmigiano | • stringhetti o risotto al pesce o al pomodoro |
| | | | • crostini misti con formaggio e con mozzarella e pomodoro o gratin valdostano o caprese | • involtini di tacchino o cotolette di petto di tacchino al forno o straccetti di tacchino | • insalata fredda con tonno sgocciolato, uova sode e verdure miste di stagione - pane | • zucchine o melanzane con ripieno di carne o polpette al pomodoro | • pesce (pesce alla marinara o tonno naturale oppure pesce lessato al limone) |
| | | | • verdura di stagione-pane | • verdure fresche di stagione o gratinate- pane | OPPURE: uova (tortino vegetale o straccetti di frittata con pomodoro), verdura di stagione - pane | • verdura di stagione pane | • verdura cruda di stagione –pane |
| | | OPPURE: passato di legumi con orzo o riso – verdure fresche o gratinate - pane | | | | | |
| 5 SETTIMANA | SPUNTINO | | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione | • frutta di stagione | • yogurt alla frutta | • frutta di stagione |
| | PRANZO: | | • passato di verdura con riso o orzo oppure brodo di verdura con pastina | • pasta o spaghetti con olio e parmigiano | • gnocchi di patate al pomodoro o al pesto genovese | • maccheroncini al pomodoro e basilico o con verdure | • risotto venere calamari e zucchine |
| | | | • Prosciutto crudo e melone | • frittatine miste di verdure | • formaggio (caciotta o stracchino o ricotta) oppure caprese | • lombo di maiale al forno o al latte | • pesce (tortino di nasello o spiedini di calamari o pesce al forno o insalata di mare) |
| | | | • Verdure di stagione - | • verdura cruda di stagione- pane | • verdura di stagione - pane | • verdura cruda di stagione - pane | • verdura di stagione o verdure gratinate- pane |
| | | • piadina oppure pane | OPPURE: pasta olio e parmigiano, coda di rospo o spiedini, verdura di stagione - pane | | | | |