MENU' INVERNALE –

	Prima settimana	*Seconda settimana*	*Terza settimana*	*Quarta settimana*
Lunedì	● zuppa o passato di fagioli o ceci con pasta o crostini **(SEDANO, GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● bocconcini di petto di pollo agli aromi **(SEDANO)** ● insalata mista di verdure crude di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● passato di verdure e legumi con pasta o crostini **(SEDANO, GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● fettina di vitellone alla pizzaiola **(SEDANO)** ● bietole o spinaci all'agro ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● risotto alle verdure di stagione **(SEDANO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● spezzatino di tacchino in umido **(SEDANO)** ● insalata verde di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● gnocchi di patate (**GLUTINE, SEDANO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** oppure pasta al pomodoro (**GLUTINE, SEDANO, LATTE E DERIVATI)** ● uovo sodo **(UOVO) O** frittata **(UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** o strapazzato **(UOVO, LATTE E DERIVATI)** ● insalata mista di verdure crude ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione
Martedì	● risotto al pomodoro **(SEDANO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● uovo sodo **(UOVO) O** frittata **(UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** o strapazzato **(UOVO, LATTE E DERIVATI**, **UOVO)** ● carote al vapore ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● gnocchetti sardi al pomodoro **(GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO, SEDANO)** ● frittata con spinaci o bietole **(UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** o uovo sodo **(UOVO) o** frittata **(UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** o strapazzato **(UOVO, LATTE E DERIVATI)** ● carote a fiammifero con succo di limone ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione o budino (**LATTE E DERIVATI)**	● gnocchetti sardi alla campidanese **(GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO, SEDANO)** ● tortino carciofi o spinaci **(GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● tris di verdure al vapore (carote, patate, fagiolini) ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● brodo di vitellone magro con pastina **(GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO, UOVO)** ● bollito di vitellone magro **(SEDANO)** ● insalata di patate lesse o arrosto ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione
Mercoledì	● lasagne al forno **(GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO, SEDANO)** ● mezza porzione formaggio tenero dolce **(LATTE E DERIVATI)** ● insalata verde di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● pasta olio, burro e grana padano **(GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● cosce di pollo arrosto ● fagiolini brasati ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● pizza margherita (**GLUTINE, LATTE E DERIVATI)** ● prosciutto di tacchino ● insalata mista di verdure crude di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● Risotto con sugo di seppie e/o calamari **(SEDANO, MOLLUSCHI)** ● Formaggio tenero dolce **(LATTE E DERIVATI)** ● Bietole o spinaci all'olio o saltati ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione
Giovedì	● pizza margherita (**GLUTINE, LATTE E DERIVATI)** ● prosciutto di tacchino ● insalata verde di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro **(GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO, UOVA, SEDANO)** ● Formaggio tenero dolce **(LATTE E DERIVATI)** ● insalata mista di verdure crude ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● pasta al pesto **(GLUTINE, FRUTTA SECCA A GUSCIO, LATTE E DERIVATI, UOVO, UOVO, MOLLUSCHI, CROSTACEI, SEDANO, SOLFITI)** ● polpette di vitellone al forno **(UOVO, GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● insalata mista di verdure crude ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● Passato di lenticchie con crostini o pastina o orzo **(GLUTINE, LATTE DERIVATI, UOVO, SEDANO)** ● cotoletta di pollo o tacchino al forno **(GLUTINE, UOVO)** ● Patate arrosto ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione
Venerdì	● gnocchi di patate (**GLUTINE, SEDANO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** oppure pasta al pomodoro (**GLUTINE, SEDANO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● bastoncini di merluzzo al forno* **(PESCE, GLUTINE, UOVO)** ● insalata mista di verdure crude ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● risotto allo zafferano **(LATTE E DERIVATI, UOVO, SEDANO)** ● polpette di pesce al forno* **(PESCE, GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● insalata mista di verdure crude di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● passato di verdure **(GLUTINE, SEDANO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● cotoletta di pesce al forno* **(PESCE, GLUTINE, UOVO)** ● purè di patate **(LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione	● pasta olio burro e grana padano **(GLUTINE, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● polpette di pesce al forno* **(PESCE, GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI, UOVO)** ● insalata verde di stagione ● pane **(GLUTINE)** ● frutta di stagione

***gli allergeni sono evidenziati in grassetto**

***Preparato con filetti di merluzzo e platessa impanati e cotti al forno nel centro di produzione della Cooperativa Solaria**

FIRMA

(Referente redazione del menu)