

# MENÙ ESTATE PAT e PJ 2021

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 1	PRANZO	risotto con asparagi	pennette al pesto	fusilli al ragù di verdure	spaghetti al pomodoro	pasta fredda al tonno	pasta fredda pomodoro e basilico	lasagne al ragù
		cosciotto di maiale arrosto	tacchino in salsa tonnata	pollo arrosto	cotoletta	merluzzo in insalata	spezzatino di vitello	seppioline
		filetto san pietro	tonno in insalata	manzo in salsa verde	mozzarella e pomodori	svizzere di tacchino	gorgonzola	flan freddo di verdure
		verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda
		spadellata	fagiolini	patate al prezzemolo	carote	bastoncini verdure	tris di verdure	peperoni
	CENA	minestra di verdura con pasta	crema di patate e broccoli	pasta e fagioli	crema di verdura	riso e prezzemolo	crema di verdura con pasta	vellutata di legumi
		polpettine al pomodoro	hamburger di pesce	involtini di prosciutto e formaggio	uova strapazzate o in frittata	pollo lesso	arrosto di tacchino	svizzere
		bresaola	prosciutto cotto	salame	prosciutto di praga	prosciutto cotto	mozzarella	crescenza
		caprino	primo sale	ricotta	taleggio	formaggio tipo caprino		
	alternative omogenee PRANZO	semolino alla zucca o zafferano	semolino alle verdure	semolino bianco	semolino alle barbabietole	semolino	semolino alla crema di broccoli	semolino alle carote
		manzo frullato	mousse fredda tonno	manzo frullato	vitellone frullato	mousse di tonno fredda	tacchino frullato	manzo frullato
		verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata
alternative omogenee CENA	semolino al pomodoro	semolino al mascarpone	vellutata di legumi	semolino al pomodoro	semolino alla zucca o zafferano	crema di verdura	semolino bianco	
	cosciotto di maiale frullato	tacchino frullato	pate freddo di prosciutto	manzo frullato	pate freddo di prosciutto	vitello frullato	pate freddo di prosciutto	
	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	

SETTIMANA 2	PRANZO	risotto allo zafferano	penne con pesto alla genovese	tagliatelle al ragù di verdure	gnocchi al pomodoro	spaghetti alle vongole	pasta fredda pomodoro e basilico	tagliatelle al pomodoro
		lonza di maiale arrosto	spezzatino di tacchino	pollo arrosto	cotoletta di pollo	platessa al forno	spezzatino di vitello	verdesca alle olive e pomodoro
		filetto cernia	tonno in insalata	manzo in salsa verde	mozzarella e pomodori	svizzere di tacchino	gorgonzola	flan freddo di verdure
		verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda
		erbette	joulienne verdure	patate al prezzemolo	carote	fagiolini	tris di verdura	peperoni
	CENA	minestra di verdura con pasta	crema di patate e porri	pasta e ceci	crema di verdure	riso alla parmigiana	crema di verdura con pasta	vellutata di zucca
		polpettine al pomodoro	hamburger di pesce	involtini di prosciutto e formaggio	uova strapazzate o in frittata	pollo lesso	arrosto di tacchino	svizzere
		mortadella	prosciutto cotto	prosciutto di praga	prosciutto crudo	prosciutto di praga	mozzarella	crescenza
		ricotta	caprino	italico	crescenza	ricotta		
	alternative omogenee PRANZO	semolino alla zucca o zafferano	semolino alle verdure	semolino bianco	semolino alle barbabietole	semolino	semolino alla crema di broccoli	semolino alle carote
		manzo frullato	mousse fredda tonno	manzo frullato	vitellone frullato	mousse di tonno fredda	tacchino frullato	manzo frullato
		verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata
alternative omogenee CENA	semolino al pomodoro	semolino al latte	vellutata di legumi	semolino al pomodoro	semolino alla zucca o zafferano	crema di verdura	semolino bianco	
	cosciotto di maiale frullato	tacchino frullato	pate freddo di prosciutto	manzo frullato	pate freddo di prosciutto	vitello frullato	pate freddo di prosciutto	
	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	

SETTIMANA 3	PRANZO	risotto alle erbe aromatiche	caserecci al pesto	penne al ragù di verdure	spaghetti al pomodoro	pasta fredda al tonno	pasta fredda pomodoro e basilico	tagliatelle al ragù
		cosciotto di maiale arrosto	scaloppine di tacchino al limone	pollo arrosto	cotoletta	verdesca	spezzatino di vitello	bastoncini
		filetto san pietro	tonno in insalata	manzo in salsa verde	mozzarella e pomodori	svizzere di tacchino	gorgonzola	flan freddo di verdure
		verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda
		porri	fagiolini	patate al prezzemolo	carote	bastoncini verdure	tris	peperoni
	CENA	minestra di verdura con pasta	crema di patate e asparagi	pasta e fagioli	crema di zucchine	zuppa d'orzo	crema di verdura con pasta	pasta e patate
		polpettine al pomodoro	hamburger di pesce	involtini di prosciutto e formaggio	uova strapazzate o in frittata	pollo lesso	arrosto di tacchino	svizzere
		bresaola	prosciutto cotto	salame	prosciutto di praga	prosciutto cotto	mozzarella	crescenza
		caprino	primo sale	ricotta	taleggio	formaggio tipo caprino		
	alternative omogenee PRANZO	semolino alla zucca o zafferano	semolino alle verdure	semolino bianco	semolino alle barbabietole	semolino	semolino alla crema di broccoli	semolino alle carote
		manzo frullato	mousse fredda tonno	manzo frullato	vitellone frullato	mousse di tonno fredda	tacchino frullato	manzo frullato
		verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata
alternative omogenee CENA	semolino al pomodoro	semolino al mascarpone	vellutata di legumi	semolino al pomodoro	semolino alla zucca o zafferano	crema di verdura	semolino bianco	
	cosciotto di maiale frullato	tacchino frullato	pate freddo di prosciutto	manzo frullato	pate freddo di prosciutto	vitello frullato	pate freddo di prosciutto	
	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	

SETTIMANA 4	PRANZO	risotto alle zucchine	penne con pesto alla genovese	fusilli con ragù di verdure	raviolini al pomodoro	spaghetti alle vongole	pasta fredda pomodoro e basilico	tagliatelle ai funghi
		lonza di maiale in salsa tartara	spezzatino di tacchino	pollo arrosto	cotoletta di pollo	filetto cernia	spezzatino di vitello	verdesca alle olive e pomodoro
		filetto cernia	tonno in insalata	manzo in salsa verde	mozzarella e pomodori	svizzere di tacchino	gorgonzola	flan freddo di verdure
		verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda	verdura fresca cruda
		erbette	joulienne verdure	patate al prezzemolo	carote	fagiolini	tris di verdure	peperoni
	CENA	minestra di verdura con pasta	crema di patate e cipolle	pasta e lenticchie	crema verdura	risotto parmigiana	crema di verdura con pasta	vellutata di piselli
		polpettine al pomodoro	hamburger di pesce	involtini di prosciutto e formaggio	uova strapazzate o in frittata	pollo lesso	arrosto di tacchino	svizzere
		mortadella	prosciutto cotto	prosciutto di praga	prosciutto crudo	prosciutto di praga	mozzarella	crescenza
		ricotta	caprino	tipo robiola	crescenza	ricotta		
	alternative omogenee PRANZO	semolino alla zucca o zafferano	semolino alle verdure	semolino bianco	semolino alle barbabietole	semolino	semolino alla crema di broccoli	semolino alle carote
		manzo frullato	mousse fredda tonno	manzo frullato	vitellone frullato	mousse di tonno fredda	tacchino frullato	manzo frullato
		verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata
alternative omogenee CENA	semolino al pomodoro	semolino al latte	vellutata di legumi	semolino al pomodoro	semolino alla zucca o zafferano	crema di verdura	semolino bianco	
	cosciotto di maiale frullato	tacchino frullato	pate freddo di prosciutto	manzo frullato	pate freddo di prosciutto	vitello frullato	pate freddo di prosciutto	
	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	verdura del giorno frullata	

A L T E R N A T I V E P R A N Z O		pasta in bianco - al pomodoro - pastina in brodo purè					
A L T E R N A T I V E C E N A		pasta in bianco - al pomodoro - pastina in brodo purè					

Ogni pasto sarà accompagnato con pane comune e frutta fresca. La domenica a pranzo è previsto il dolce. E' possibile richiedere: pane integrale, grissini, mousse di frutta, frutta  
Ogni giorno dovrà essere garantita una merenda. In Sezione sono disponibili: thè, caffè, biscotti frollini e fette biscottate. E' possibile richiedere: latte, yogurt intero bianco o alla frutta, budino.  
In Sezione è disponibile la Guida Pratica Illustrata per la corretta gestione delle DIETE STANDARD: dieta per diabete, dieta per sindrome metabolica, dieta a ridotto apporto di fibre e lattosio.