

MENU INVERNALE COMUNE DI ALAGNA



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	Ravioli di magro olio evo e grana ½ porzione formaggio Verdura cruda Pane Frutta	Pasta all'ortolana Bocconcini pollo al forno(asilo)/Coscia di pollo al forno(primaria) Verdura cotta Pane Frutta	Crema di legumi con pasta Merluzzo gratinato Verdura cotta Pane Frutta	Risotto alla parmigiana Frittata con zucchine Verdura cruda Pane Frutta	Pasta al pesto Arista al forno Verdura cotta Pane integrale Frutta
SETTIMANA 2	Pizza margherita ½ porzione formaggio Verdura cruda Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Frittata semplice Verdura cotta Pane Frutta	Passato di legumi con crostini Arrosto di tacchino Verdura cotta Pane Frutta	Risotto allo zafferano Tonno Verdura cruda Pane Frutta	Pasta olio extravergine e grana Brasato di manzo Verdura cotta Pane integrale Frutta
SETTIMANA 3	Risotto alla zucca Frittata con carote Verdura cruda Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro e basilico Bocconcini di pollo impanati Verdura cotta Pane Frutta	Vellutata di legumi con riso Arrosto di lonza Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al ragù ½ porzione formaggio Verdura cruda Pane Frutta	Pasta olio extravergine e grana Merluzzo impanato Verdura cotta Pane integrale Frutta
SETTIMANA 4	Pasta alle zucchine Uova sode Verdura cruda Pane Frutta	Riso all'inglese Bocconcini di pollo alla pizzaiola Verdura cotta Pane Frutta	Passato di verdure con orzo Arrosto di manzo Verdura cotta Pane Frutta	Pizza margherita ½ porzione formaggio Verdura cruda Pane Frutta	Pasta e fagioli Platessa al forno Verdura cotta Pane integrale Frutta

Verdura cruda: si alternerà tra insalata verde, insalata rossa, carote

Verdura cotta: si alternerà tra broccoli, carote, fagiolini, zucchine, piselli, cavolfiori, spianci, mix di verdura

Formaggi: si alternerà tra edamer, emmenthal, primo sale, asiago, spalmabile

La frutta verrà scelta in base alla stagionalità ed alternata nel corso della settimana