

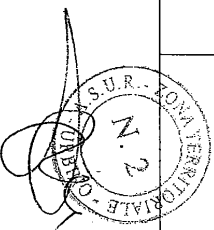
MENU' Comunità "La Casa del Sole"

(ultima revisione Luglio 2011)

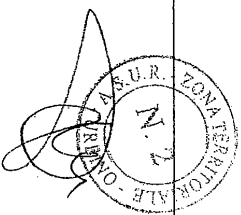
- COMUNE DI FERRIGNANO

(1° settimana)

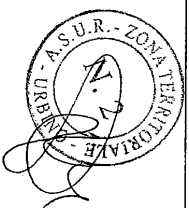
	PRANZO	Varianti per periodo estivo	CENA	Varianti per periodo estivo
lunedì	Pastina in brodo di carne Bollito con olio e limone (o ripassato con pomodorini) Verdura cotta di stagione (es. carote) Pane Frutta fresca di stagione (o macedonia con frutta fresca di stagione)		Riso al pomodoro** Pesce (es. palombo al forno) Insalata Pane Frutta fresca di stagione	**Pomodori ripieni di riso
martedì	Pasta al pomodoro Arrosti di tacchino Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione		Crema di verdure con crostini Bresaola con rucola e parmigiano** Verdura cotta di stagione Pane Frutta cotta (es. pere)	**rotolini di melanzane con scamorza)
mercoledì	Crema di legumi (es. crema di ceci e broccolotti - passato di legumi)** Pizza pomodoro e mozzarella o torta vegetale Verdura cruda di stagione Frutta fresca di stagione	** Crema di piselli	Pasta al pomodoro Spiedini di carne e insalata (o Scaloppine con funghi trifolati**) Pane Frutta fresca di stagione	**Scaloppine con zucchine trifolate
giovedì	Risotto con verdure (es. r. con zucca gialla - r. con porri - risotto con radicchio)** Scaloppine al limone (o svizzera) Verdura cruda di stagione Pane Frutta,fresca di stagione	** R. con zucchine r. con carciofi	Pasta in brodo vegetale Omelette (es. omelette agli spinaci - omelette alle verdure) Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione	
venerdì	Pasta con sugo di verdure (es. pasta alla crema di zucchine e porri) Pesce al forno con patate (es. filetti di sogliola e patate - merluzzo pasticcio - merluzzo nascosto con verdure) Insalata Pane Frutta fresca di stagione		Passato di verdure con pasta (o rinfesta di faro e verdure) Formaggio (es. fontina) Verdura cotta (es. Spinaci olio e limone - scarola ripassata in padella) * Piadina Frutta fresca di stagione	** Fagiolini lessi



	PRANZO	Varianti per periodo estivo	CENA	Varianti per periodo estivo
lunedì	<p>Passato di verdure con pasta Fettina in pizzaiola (o pasticciata) Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione</p>		<p>Pasta al pomodoro Formaggio (es: ricotta di mucca) Carote lesse ** Pane Frutta fresca di stagione</p>	<p>**Melanzane al funghetto</p>
martedì	<p>Pasta con salsa di verdure (es: pasta con salsa di spinaci e ricotta) Frittata al forno Verdura cotta mista di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p>		<p>Baccalà <i>in umido con patate</i>** (o baccalà alla messinese) Pane Frutta cotta (es: mela)</p>	<p>**Minestrone con pasta *Baccalà arrosto e insalata</p>
mercoledì	<p>Tagliatelle al ragù di carne Formaggio Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p>		<p>Minestrina con olio e parmigiano Petti di pollo (es: petto di pollo gustosi) Verdura gratinata (es: cavolfiore ripassati al forno con pangrattato e rosmarino)** Pane Frutta fresca di stagione</p>	<p>**Zucchine al prezzemolo</p>
giovedì	<p>Risotto con verdure (es: r. primavera - r. all'ortolana) Polpettone di tacchino con bietole Insalata Pane Frutta fresca di stagione</p>		<p>Crema di verdure (es: Crema di carote e patate Vellutata di zucchine) Prosciutto crudo** Verdura cotta Pane Frutta fresca di stagione**</p>	<p>**Prosciutto crudo e melone</p>
venerdì	<p>Pasta al pomodoro Pescce arrosto (es: rosette di merluzzo al forno) Verdura cruda mista di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p>		<p>Pizza margherita Verdura cotta Frutta fresca di stagione</p>	



	PRANZO	Varianti per periodo estivo	CENA	Varianti per periodo estivo
lunedì	Passato di verdure e legumi con pasta Prosciutto crudo magro Verdura gratinata Pane Frutta fresca di stagione		Pasta al pomodoro Frittata con verdure (es: f. con zucchine)** Insalata Pane Frutta cotta (es: pere)	**F. con peperoni e patate - F. con fagiolini e patate F. con melanzane
martedì	Pasta al forno Misto di verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione		Pastina in brodo vegetale Pollo (es: Pollo alla cacciatore - pollo In salsa di cipolle)** Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione	**Pollo ai peperoni Pollo con olive
mercoledì	Pasta al pomodoro Arrosti di vitello (o maiale) Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione		Seppie con piselli** Verdura cotta mista Pane Frutta fresca di stagione	**minestrone **Spiedini di seppie *Insalata
giovedì	Pasta e patate Cosce di pollo disossate al forno (o agnello disossato al forno) Verdura cruda di stagione Pane Frutta fresca di stagione (o macedonia con frutta fresca)		Risotto con pomodoro Formaggio (es: caciotta)** Insalata Pane Frutta fresca di stagione	**crochette di patate
venerdì	Pasta con sugo di verdure Pesce (es: merluzzo al forno gratinato.) Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione		Passato di verdure con pasta Prosciutto crudo magro Verdure gratinate Pizza bianca o piadina Frutta fresca di stagione	



MENU' Comunità "La Casa del Sole"

(ultima revisione luglio 2011)

- COMUNE DI FERMIGNANO

(3° settimana)

	PRANZO	Variante per periodo estivo	CENA	Variante per periodo estivo
lunedì	Pasta con sugo di verdure (es: pasta all'ortolana) Fettina ai ferri (o in padella) Verdura cotta di stagione Pane		Pizza margherita Verdura cruda di stagione Frutta fresca di stagione	
martedì	Frutta fresca di stagione Pasta al pomodoro Pesce (es: nasello in tortiera – Polpettone di pesce alle verdure.) Verdura cruda di stagione Pane		Minestrina in bianco Involtini (es: <u>Involtini alla cacciatora</u>)** Insalata Pane Frutta fresca di stagione	** <u>Involtini di vitello agli asparagi</u>
mercoledì	Maccheroncini ai formaggi Petto di pollo o tacchino (es: petto di pollo alla salvia – scaloppine di tacchino al limone e prezzemolo – boccconcini di tacchino – petto di tacchino al forno) Verdura cruda di stagione Pane		Crema di verdure con pastina (es: <u>crema di zucchine</u> <u>Zuppa di spinaci, patate e piselli</u>) Formaggi (es: scamorza) <u>Funghi champignon trifolati</u> ** Pane Frutta cotta (es: mele)	**Misto di verdure (melanzane, pomodori, zucchine, cipolla, peperoni) a pezzetti cotte in padella
giovedì	Frutta fresca di stagione Pasta con passato di legumi ** (es: pasta e ceci - pasta con lenticchie) Polpettine di verdura (o formaggio) Insalata Frutta,fresca di stagione	**Pasta con sugo di taglioli - maccheroncini con lenticchie	Risotto alla milanese (o con pomodoro) Frittata con verdure (es: <u>frittata con porri – frittata con cipolle</u>)** Verdura cotta mista Pane Frutta fresca di stagione	** <u>Frittata con peperoni</u> <u>Frittata con fiori di zuccina</u>
venerdì	Pasta olio e parmigiano Pesce (es: Pesce al forno con pomodorini, - Filetti di persico al pomodoro - Riccioli di sogliola) Verdura cotta di stagione Pane Frutta fresca di stagione		Minestrone con pasta (o minestra di riso agli asparagi) Prosciutto crudo magro <u>Taglia di zucchine e pomodori</u> Pane Frutta fresca di stagione	

