

MENÙ VARIABILE PRIMAVERA-ESTATE



1° SETTIMANA

LUNEDÌ

Penne arrabbiata
Frittata di verdure
Carote crude a filetto

MARTEDÌ

Pasta prosciutto e piselli
Mozzarella in carrozza
Patate al forno

MERCOLEDÌ

Insalata di pasta
Scaloppine all'aceto balsamico o marsala
Insalata mista

GIOVEDÌ

Gnocchi di patate al formaggio
Prosciutto cotto e mozzarella
Verdure grigliate

VENERDÌ

Fusilli al tonno
Pizza margherita
Bietole al vapore

2° SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta al ragù
Tortino di verdure
Fagiolini al rosmarino

MARTEDÌ

Orecchiette ai broccoli
Wurstel di pollo ai ferri
Insalata mista

MERCOLEDÌ

Penne allo stracchino e olive
Frittata con verdure
Carote Vichy

GIOVEDÌ

Insalata di riso
Polpette di carne
Carote crude a filetto

VENERDÌ

Fusilli ai frutti di mare
Pesce all'acqua pazza
Pomodori

3° SETTIMANA

LUNEDÌ

Fusilli panna prosciutto e piselli
Roast-beef
Insalata mista

MARTEDÌ

Penne amatriciana
Formaggi misti
Patate al forno

MERCOLEDÌ

Orecchietta ai broccoli
Erbazzone reggiano
Insalata mista con pomodorini

GIOVEDÌ

Insalata di pasta fredda
Speck con provola affumicata
Pomodori gratinati con pane profumato

VENERDÌ

Risotto all'indiana (petto di pollo, mele e curry)
Salmone al vapore
Fagiolini al limone

4° SETTIMANA

LUNEDÌ

Insalata di pasta fredda
Vitello tonnato
Insalata mista

MARTEDÌ

Penne arrabbiata
Fritta di speck e formaggio
Patate al forno

MERCOLEDÌ

Pasta aglio olio peperoncino
Scaloppine alla pizzaiola
Insalata mista con pomodorini

GIOVEDÌ

Risotto radicchio rosso e taleggio
Coroletta al forno
Pomodori

VENERDÌ

Pasta ai frutti di mare
Merluzzo con olive e capperi
Fagiolini al limone



2018 / 2019



MENÙ FISSO

PRIMI PIATTI

Primo piatto del giorno (vedi menù variabile)

Pasta in bianco

Pasta al pomodoro

Pasta al ragù di carne

Riso in bianco

Gnocchi di patate al pomodoro

SECONDI PIATTI

Secondo piatto del giorno (vedi menù variabile)

Prosciutto cotto

Bistecca di tacchino ai ferri

Formaggio (mozzarella o stracchino)

Pesce gratinato al forno

CONTORNI

Contorno del giorno (vedi menù variabile)

Insalata mista

Spinaci al vapore

Patate al vapore

Yogurt

PANE o GRISSINI (compresi in tutti i pasti)

Grissini

Crackers

Yogurt

Frutta



IL GIRASOLE s.c.s.

via L.V. Beethoven, 100 - Massenzatico (RE)

0522 1715101 - info@coopgirasole.it



MENÙ VARIABILE AUTUNNO-INVERNO



cooperativa sociale

il Girasole

www.coopgirasole.it

1° SETTIMANA

LUNEDÌ

Risotto radicchio e provola

Pollo ai ferri

Finocchi crudi

MARTEDÌ

Penne amatriciana

Scaloppine all'aceto balsamico

Verdure grigliate

MERCOLEDÌ

Zuppa di legumi e maltagliati

Pesce persico gratinato

Pomodori gratinati

GIOVEDÌ

Orecchiette ai broccoli

Speck e provola affumicata

Patate fritte

VENERDÌ

Pasta al tonno e piselli

Pizza Margherita

Cavoli e broccoli al vapore

3° SETTIMANA

LUNEDÌ

Cappelletti in brodo

Arrostato al latte

Finocchi gratinati

MARTEDÌ

Lasagne alla bolognese

Wurstel ai ferri

Insalata mista

MERCOLEDÌ

Risotto salsiccia e rosmarino

Frittata con formaggi

Contorno misto al vapore

GIOVEDÌ

Vellutata di zucca

Tacchino ai ferri o al forno

Crocchette di patate

VENERDÌ

Risotto broccoli e gamberetti

Pizza margherita

Carote a filetto

2° SETTIMANA

LUNEDÌ

Maccheroni ricotta e pancetta

Scaloppa di pollo al limone

Purè di patate

MARTEDÌ

Risotto zucca e taleggio

Erbazzone

Insalata mista

MERCOLEDÌ

Gnocchi al pomodoro

Scaloppine alla pizzaiola

Fagiolini e carote alla Vichy

GIOVEDÌ

Minestrone

Involtoni con prosciutto cotto
e formaggio

Crocchette di patate

VENERDÌ

Fusilli Zucchini e gamberetti

Pesce gratinato con pane
profumato

Insalata mista e radicchio

4° SETTIMANA

LUNEDÌ

Zuppa di legumi e maltagliati

Polpette di carne

Verdure grigliate

MARTEDÌ

Risotto zafferano e piselli

Saltimbocca alla romana

Contorno misto verdure saltato

MERCOLEDÌ

Gramigna alla boscaiola

Cotoletta di pollo

Insalata e pomodori

GIOVEDÌ

Pasta aglio olio
e peperoncino

Spezzatino

Polenta

VENERDÌ

Risotto ai frutti di mare

Cotoletta di pesce

Purè