

MENÙ VARIABILE PRIMAVERA-ESTATE



1° SETTIMANA

LUNEDÌ

Penne arrabbiata
Frittata di verdure
Patate prezzemolate

MARTEDÌ

Insalata di pasta fredda
Mozzarella in carrozza
Pomodori freschi con basilico

MERCOLEDÌ

Risotto alle erbe
con pancetta
Sovracoscia di pollo al limone
Peperonata

GIOVEDÌ

Penne allo speck e panna
Arrostito di maiale al forno
Patate al forno

VENERDÌ

Risotto gamberetti e zucchine
Pesce persico alle verdure
Spinaci alla parmigiana

2° SETTIMANA

LUNEDÌ

Penne pomodorini, basilico
e scaglie di grana
Scaloppine limone e mentuccia
Insalata di fagiolini

MARTEDÌ

Insalata di riso
Pollo al curry
Carote a filetto

MERCOLEDÌ

Orecchiette ai broccoli
Erbazzone reggiano
Insalata mista

GIOVEDÌ

Pasta aglio olio
e peperoncino
Salumi misti all'italiana
Insalata russa

VENERDÌ

Risotto ai frutti di mare
Salmone al vapore
Contorno di verdure miste

3° SETTIMANA

LUNEDÌ

Risotto primavera
(verdure e carne)
Cotoletta di pollo
Insalata mista

MARTEDÌ

Gnocchi di patate ai formaggi
Vitello tonnato
Pomodori gratinati

MERCOLEDÌ

Pasta al radicchio rosso
Roast beef
Verdure grigliate

GIOVEDÌ

Pasta fredda pomodorini,
mozzarella e rucola
Saltimbocca alla romana
Patate al forno

VENERDÌ

Fusilli al tonno (bianca)
Pizza margherita
Insalata mista

4° SETTIMANA

LUNEDÌ

Risotto con funghi
Hamburger
Patate fritte

MARTEDÌ

Penne alla boscaiola
Frittata di verdure
Insalata mista

MERCOLEDÌ

Insalata di farro pomodorini,
mozzarella e rucola
Sovracoscia di pollo al forno
Purè di patate

GIOVEDÌ

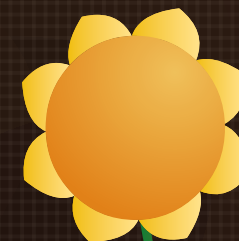
Orecchiette ai formaggi
e rucola
Insalata caprese
Verdure alla griglia

VENERDÌ

Pasta al sapore di mare
Pesce persico con pomodori,
patate, olive e capperi
Insalata di patate



2019



cooperativa sociale
il Girasole

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

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 Zucchine e gamberetti

Pesce gratinato con pane
profumato

Insalata mista e radicchio

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

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