



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale
Via F.lli Socini, 3 – 42122 Reggio Emilia
Tel e Fax 0522 1715101
Iscr. Albo Cooperative n. A114935
C.F. e P.I. 00508670353

MENU' AUTUNNO/INVERNO 2021-2022

1° SETTIMANA

(Da lunedì 11/10, 8/11, 6/12, 3/1, 31/1, 28/2 e 28/3) TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

CAPPELLETTI ALLA PANNA (1, 3, 7): uova, farina, carne di vitello, carne suina, uova, parmigiano reggiano, latte, mortadella, prosciutto cotto e crudo, panna.

POLLO AL LIMONE (1, 7): anca di pollo, succo di limone, farina, burro, sale iodato

PISELLI STUFATI (7): piselli, burro, cipolla, pelati, prezzemolo, sale iodato

Martedì

ORECCHIETTE TALEGGIO E RUCOLA (1, 7): pasta di semola di grano duro, olio EVO, sale, grana, ricotta, panna, taleggio, rucola.

ERBAZZONE REGGIANO (1, 7): bietole, prezzemolo, Parmigiano-Reggiano, sale, pepe spezie, pasta (farina, strutto, acqua)

FINOCCHI GRATINATI (1, 7): finocchi, sale iodato, latte, farina, burro, grana

Mercoledì

PASTA AL FORNO (1, 7, 9): pasta di semola di grano duro, farina, latte, burro, parmigiano reggiano, macinato di vitello, suino e manzo, sedano, carota, cipolla, vino bianco, pomodori pelati, alloro, prosciutto cotto, aglio, sale

COTOLETTA DI POLLO (1, 8, 9): carne di pollo, farina, olio vegetale, fibra di frumento, sale, sciroppo di glucosio, lievito, piante aromatiche, spezie, aromi, maltodestrine (può contenere tracce di arachidi, frutta a guscio, uova, latte, soia, sedano e senape)

INSALATA MISTA: insalate fresche

Giovedì

FUSILLI ALLA MOLISANA (1, 3, 7, 8): pasta di semola di grano duro, pancetta, olio EVO, cipolla, prezzemolo, basilico, pecorino.

BISTECHE AI FERRI: petto di tacchino, olio EVO, sale iodato

PURE' DI PATATE (7): latte, acqua, burro, fiocchi di patate: patate disidratate, mono e digliceridi degli acidi grassi, difosfato di sodio, sodio metabisolfito e accorbile palmitato e curcuma, parmigiano reggiano, sale

Venerdì

PASTA BIANCA AL TONNO(1): pasta di semola di grano duro, tonno, porro o cipolla, vino bianco, capperi, prezzemolo, sale iodato, olio EVO

COTOLETTA DI PESCE (1, 4): filetti di platessa, spezie, sale, farina, lievito

INSALATA DI CAPPUCCIO: cappuccio o verza, olio di semi di mais, aceto bianco, sale, cumino



IL GIRASOLE

Società Cooperativa Sociale

Via F.lli Socini, 3 – 42122 Reggio Emilia

Tel e Fax 0522 1715101

Iscr. Albo Cooperative n. A114935

C.F. e P.I. 00508670353

2° SETTIMANA

(Da lunedì 18/10, 15/11, 13/12, 10/1, 7/2, 7/3 e 4/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

GRAMIGNA ALLA SALSICCIA (1, 7): pasta di semola di grano duro, sale,, salsiccia di suino, porro o cipolla, pomodori pelati, grana, olio EVO, basilico, vino bianco, aglio

ARANCINI SICILIANI (3, 7): riso, pane grattugiato, piselli, carne bovina, farina, lievito di birra, olio di semi di girasole, carote, cipolla, formaggio, prosciutto cotto, estratto per brodo, maltodestrina, sale, paprika, curcuma

INSALATA DI FAGIOLINI: fagiolini, cipolla, aceto bianco, olio di semi, sale

Martedì

RISOTTO AL RADICCHIO (7): riso, olio EVO, porro o cipolla, radicchio rosso, vino rosso, grana, sale

SALTIMBOCCA ALLA REGGIANA (9): lonza di maiale, pancetta, salvia, farina, burro, vino bianco.

PATATE AL VAPORE: patate, acqua, sale.

Mercoledì

CREMA DI PORRO, ZUCCHINE E PATATE: porro, zucchine, patate, vino bianco, olio EVO, pepe, alloro, sale iodato

PIZZA MARGHERITA (1, 7): farina, lievito, strutto, pelati, mozzarella, lievito, sale, olio EVO

INSALATA MISTA: insalate fresche

Giovedì

PENNE ALL'ARRABBIATA (1): pasta di semola di grano duro, olio EVO, pomodori pelati, peperoncino, aglio, prezzemolo

FRITTATA SPECK E PORRO (7): uova, panna, parmigiano reggiano, speck, porro, sale iodato.

CAROTE A FILETTO

Venerdì

ORECCHIETTE BROCCOLI E ACCIUGHE (1, 7): pasta di semola di grano duro, olio EVO, acciughe/alici broccoli, aglio, grana, sale iodato

POLPETTINE DI MELANZANE e SCAMORZA (1, 4): pan grattato, melanzane, scamorza

SPINACI ALLA PARMIGIANA (7): spinaci, cipolla, burro, Parmigiano-Reggiano



IL GIRASOLE

Società Cooperativa Sociale

Via F.lli Socini, 3 – 42122 Reggio Emilia

Tel e Fax 0522 1715101

Iscr. Albo Cooperative n. A114935

C.F. e P.I. 00508670353

3° SETTIMANA

(Da lunedì 25/10, 22/11, 20/12, 17/1, 14/2, 14/3 e 11/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

CREMA DI ZUCCA E SPECK (9): zucca, patate, porro, sedano, olio EVO, vino bianco, speck, sale

COTOLETTA DI POLLO (1, 8, 9): carne di pollo, farina, olio vegetale, fibra di frumento, sale, sciroppo di glucosio, lievito, piante aromatiche, spezie, aromi, maltodestrine (può contenere tracce di arachidi, frutta a guscio, uova, latte, soia, sedano e senape)

PATATE AL FORNO: patate, rosmarino, aglio, sale iodato, olio EVO.

Martedì

TORTIGLIONI RUSTICI (1, 7): pasta di semola di grano duro, prosciutto cotto, aglio, porro, funghi, vino bianco, Parmigiano Reggiano, panna, prezzemolo.

POLPETTE (1, 3): carne bovina, carote, sedano, cipolla, uova, pane grattugiato, vino bianco, origano, sale iodato, pepe, olio EVO

INSALATA MISTA: insalate fresche

Mercoledì

PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO (1): pasta di semola di grano duro, aglio, olio EVO, peperoncino, prezzemolo, sale

ARROSTO AL FORNO: carne di vitello o di maiale, farcitura con polpettone (carne suina e bovina, patate, mortadella, parmigiano-reggiano), pancetta, rosmarino

VERDURE MISTE AL VAPORE: cavoli, broccoli, carote, sale iodato

Giovedì

RISOTTO PANCETTA, SALVIA E BIRRA (7): riso, pancetta, cipolla, prezzemolo, aglio, burro, birra, sale iodato

POLLO ARROSTO (1, 7): anca di pollo, farina, burro, erbe aromatiche, carote, sedano, cipolla, vino bianco, sale iodato

PISELLI STUFATI (7): piselli, burro, cipolla, pelati, prezzemolo, sale iodato

Venerdì

PASTA ALLA ZINGARA (1, 4, 7): pasta di semola di grano duro, olive, salsa di pomodoro (pomodori pelati, aglio, olio EVO, basilico), tonno, acciughe, capperi, peperoncino, sale iodato, olio EVO.

COTOLETTA DI PESCE (1, 4): filetti di platessa, pan grattato, spezie, sale, farina, lievito

INSALATA DI FINOCCHI CRUDI



IL GIRASOLE

Società Cooperativa Sociale

Via F.lli Socini, 3 – 42122 Reggio Emilia

Tel e Fax 0522 1715101

Iscr. Albo Cooperative n. A114935

C.F. e P.I. 00508670353

4° SETTIMANA

(Da lunedì 1/11, 29/11, 27/12, 24/1, 21/2, 21/3 e 18/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' (1, 3, 8): farina manitoba, farina "00", sale, patate, uova, sale, ragù di carne (macinato di suino, vitello e manzo, sedano, carote, cipolle, vino bianco, pomodori pelati, aglio, basilico, alloro, sale iodato)

WURSTEL DI POLLO E TACCHINO: carne di pollo e tacchino, amido di patate, fibra di patate, glutammato monosodico, acqua, sale, ascorbato di sodio, nitrito di sodio, polifosfati, difosfati, aroma di affumicatura, senza glutine

PATATE FRITTE: patate, olio di semi di girasole, la frittura avviene in friggitrice che può contenere tracce di glutine, uova, pesce

Martedì

PASSATO DI VERDURA CON FARRO (9): verdure miste, sale iodato, farro, grana, olio EVO

BOCCONCINI DI MAIALE CON SPECK, EMMENTAL E SALVIA(1,7): lonza di maiale, speck, emmental, salvia, burro, vino bianco, farina, sale iodato

PURE' DI PATATE(7): latte, acqua, burro, fiocchi di patate: patate disidratate, mono e digliceridi degli acidi grassi, difosfato di sodio, sodio metabisolfito e accorbile palmitato e curcuma, grana, sale

Mercoledì

LASAGNE ALLA BOLOGNESE (1, 3, 7, 8): farina, uova, spinaci, sale, latte, burro, parmigiano reggiano, macinato di vitello, suino e manzo, sedano, carota, cipolla, vino bianco, pomodori pelati, alloro, prosciutto cotto*, aglio

SALUMI MISTI ALL'ITALIANA: salame, coppa, prosciutto cotto/mortadella

INSALATA DI FAGIOLINI: fagiolini, aceto di vino bianco, cipolla, olio di semi di mais, sale iodato

Giovedì

PASTA E FAGIOLI (1, 3): pasta all'uovo, fagioli borlotti, sedano, cipolla, carote, porro, vino bianco, pancetta, sale, olio EVO

VITELLO TONNATO (3, 4): lonza di maiale, maionese, tonno, capperi, acciughe, vino bianco, sale
INSALATA MISTA: insalate fresche

Venerdì

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE (4): riso, olio EVO, frutti di mare, aglio, vino bianco, prezzemolo, pomodori pelati, sale iodato

PIZZA MARGHERITA (1, 7): farina, lievito, strutto, pelati, mozzarella, lievito, sale, olio EVO

CAROTE A FILETTO