



cooperativa sociale
il Girasole

MENU' PRIMAVERA/ESTATE 2023

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

1° SETTIMANA

da lunedì 24/4, 22/5, 19/6, 17/7, 14/8 e 11/9

Lunedì

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

ROAST-BEEF: carne di manzo, rosmarino, alloro, carote, sedano, cipolla, aglio, sale, pepe, vino bianco, olio

INSALATA MISTA

Martedì

FUSILLI CACIO E PEPE (1, 7): pasta di semola di grano duro, burro, parmigiano-reggiano, pecorino, panna, olio evo, pepe, sale iodato

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

POMODORI

Mercoledì

PENNE INTEGRALI AL PESTO (1, 7): semola integrale di grano duro, basilico, olio di semi di girasole, formaggio, panna, anacardi, pinoli, sale iodato

ARROSTO DI MAIALE (1, 7): lonza di maiale, erbe aromatiche, carote, sedano, cipolla, sale

CAROTE A FILETTO

Giovedì

PASTA FREDDA POMODORINI, BASILICO E GRANA (1, 7): pasta di semola di grano duro, pomodorini, basilico, scaglie di grana, olio EVO, sale

POLLO AL LIMONE (1, 7): cosce e/o sovracosce, sale, limone, sedano, carote, cipolla, erbe aromatiche, vino bianco

PATATE AL FORNO: patate, olio EVO, rosmarino, aglio, salvia, alloro, sale

Venerdì

PASTA ALL'ISOLANA (1, 7): pasta di semola di grano duro, pomodori pelati, olive sminuzzate, olio EVO, aglio, basilico, origano, sale iodato

PESCE PERSICO ALLE ERBETTE (4): pesce persico, erbette, limone, olio EVO, sale iodato

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

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

2° SETTIMANA

da lunedì 1/5, 29/5, 26/6, 24/7, 21/8 e 18/9

Lunedì

TORTIGLIONI PANNA E SPECK (1, 7): pasta di semola di grano duro, speck, panna, cipolla, prezzemolo, vino bianco, olio EVO, sale iodato

SCALOPPINE LIMONE E MAGGIORANA (1): lonza di maiale, succo di limone, maggiorana, farina, burro, sale

FAGIOLINI SAPORITI: fagiolini, aglio, olio EVO, prezzemolo, sale

Martedì

INSALATA DI RISO (7): riso, sale, wurstel o prosciutto cotto, formaggio a pasta morbida, tonno, pomodorini, piselli, prezzemolo, olio EVO, sale iodato

SALUMI MISTI ALL'ITALIANA: salumi di suino misti

CAROTE A FILETTO

Mercoledì

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

KEBAB (7, 9): carne di pollo, spezie ed erbe aromatiche, amidi (mais e patate), olio evo, sale iodato. Può contenere tracce di latte e sedano

INSALATA MISTA

Giovedì

PENNE ALLA CARBONARA(1, 7): pasta di semola di grano duro, pancetta, uova, alloro, olio, sale, pepe

CAESAR SALAD: insalata mista, crostini di pane, scaglie di Parmigiano-Reggiano, petto di pollo, olio evo, sale iodato, pepe, limone

PATATE PREZZEMOLATE: patate, prezzemolo, olio evo, sale iodato

Venerdì

PENNE GAMBERETTI E ZUCCHINE (1): semola di grano duro, gamberetti, zucchine, aglio, prezzemolo, vino bianco, pepe, olio evo, sale iodato

INSALATA CAPRESE (7): mozzarella, pomodori freschi, basilico o origano, olio EVO, sale iodato

CROCCHETTE DI PATATE (1): patate, pan grattato, olio di semi di girasole, farina, sale, sale iodato, spezie

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

3° SETTIMANA

da lunedì 8/5, 5/6, 3/7, 31/7, 28/8 e 25/9

Lunedì

PENNE ALL'AMATRICIANA (1, 7): semola di grano duro, pelati, pancetta, cipolla, aglio, rosmarino, pecorino, peperoncino, alloro, sale, olio evo, sale iodato

COTOLETTA DI POLLO (1, 3, 9, 10): 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)

VERDURE IN PASTELLA (1): farina di frumento, farina di mais, olio di semi di girasole, peperoni, zucchine, cavolfiori, broccoli, carote, spinaci, sale iodato

Martedì

PASTA AL RADICCHIO ROSSO (1, 7): pasta di semola di grano duro, radicchio rosso, cipolla, vino rosso, grana, rosmarino, burro, olio EVO, sale

VITELLO TONNATO (3, 4): lonza di maiale, maionese, tonno, capperi, acciughe, rosmarino, carote, sedano, cipolla, aglio, vino bianco, sale iodato

POMODORI GRATINATI (1): pomodori freschi, olio EVO, pane, timo, alloro, salvia, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, basilico

Mercoledì

PASTA AL FORNO (1, 7, 9): pasta di semola di grano duro, latte, burro, ragù (macinato di vitello, suino e manzo, sedano, carota, cipolla, vino bianco, pomodori pelati, alloro), besciamella

(latte, farina, burro, noce moscata), aglio, sale iodato

PADELLA DI VERDURE ALLA PROVENZALE: patate, carote, aglio, zucchine, olive verdi e nere, olio EVO, prezzemolo, sale iodato

INSALATA MISTA

Giovedì

PASTA FREDDA POMODORINI, MOZZARELLA E RUCOLA (1, 7): pasta di semola di grano duro, pomodorini, mozzarella, rucola, olio EVO, sale iodato

ERBAZZONE REGGIANO (1, 7): bietole, prezzemolo, parmigiano-reggiano, sale, pepe, spezie, pastasfoglia (farina, strutto, acqua)

FINOCCHI CRUDI in insalata

Venerdì

FUSILLI AL TONNO (1, 4): semola di grano duro, pomodoro, basilico, tonno, cipolla, vino bianco, olio EVO, prezzemolo, aglio, sale iodato

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

VERDURE AL VAPORE : fagiolini, patate, carote

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

4° SETTIMANA

da lunedì 15/5, 12/6, 10/7, 7/8, 4/9 e 2/10)

Lunedì

TORTIGLIONI AI FUNGHI (1, 7): pasta di semola di grano duro, funghi misti, panna, cipolla, porro, aglio, prezzemolo, vino bianco, olio EVO, sale iodato

ARANCINI ALLA SICILIANA (1, 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

FAGIOLINI AL VAPORE

Martedì

ORECCHIETTE SPECK E ZAFFERANO (1, 7): semola di grano duro, speck, panna, zafferano, curcuma, aglio, cipolla, pepe, sale iodato

FRITTATA DI VERDURE (3, 7): uova, grana, sale iodato, panna, zucchine, cipolla, carote, porro, olio evo

INSALATA MISTA: insalate fresche

Mercoledì

INSALATA DI PASTA FREDDA (1, 4, 7): pasta di semola di grano duro, tonno, prosciutto cotto o wurstel, pomodori, rucola, formaggio a pasta morbida, olio EVO, sale

HAMBURGER: carne di manzo, semolino di patate, acqua, fibra alimentare, sale, destrosio, aromi

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

Giovedì

GNOCCHI ALLA SORRENTINA (1, 3, 7): farina manitoba, farina "00", sale, patate, uova, salsa di pomodoro, mozzarella, parmigiano-reggiano, basilico, aglio, sale iodato, pepe, olio EVO

POLLO ARROSTO (9): cosce e/o sovracosce di pollo, erbe aromatiche, carote, sedano, cipolla, olio EVO, vino bianco, 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

Venerdì

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE (4, 11): riso, olio EVO, frutti di mare, aglio, vino bianco, prezzemolo, sale

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

POMODORI FRESCHI

MENU' ALTERNATIVO

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Primi piatti

PASTA IN BIANCO (1): pasta di semola di grano duro, olio EVO, sale iodato

PASTA AL POMODORO (1): pasta di semola di grano duro, aglio, olio EVO, pomodori pelati, basilico

PASTA AL RAGU' DI CARNE (1, 9): pasta di semola di grano duro, olio EVO, macinato di suino, vitello e manzo, sedano, carote, cipolle, vino bianco, pomodori pelati, aglio, basilico, alloro, sale iodato

RISO IN BIANCO: riso, sale, olio EVO

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO (1, 3): farina manitoba, farina "00", sale, patate, uova, sale, aglio, olio EVO, pomodori pelati, basilico fresco

Secondi piatti

PROSCIUTTO COTTO*(Casa Modena): senza glutine, senza proteine del latte, senza lattosio, senza glutammato, senza polifosfati aggiunti

Nei menù variabili utilizziamo sempre questo prosciutto cotto, contraddistinto dall'asterisco *

BISTECCA AI FERRI: petto di tacchino o di pollo, olio EVO, sale

MOZZARELLA (7)

STRACCHINO (7)

PESCE GRATINATO AL FORNO: persico o salmone, pane, olio EVO, sale, pane, timo, alloro, salvia, prezzemolo, rosmarino, maggiorana, basilico

Contorni

INSALATA MISTA: insalate fresche, radicchio, pomodori, carote

SPINACI AL VAPORE: spinaci, sale

PATATE AL VAPORE: patate, sale

ELENCO ALLERGENI

1. CEREALI CONTENENTI GLUTINE E PRODOTTI DERIVATI (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)
2. CROSTACEI E PRODOTTI A BASE DI CROSTACEI
3. UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA
4. PESCE E PRODOTTI A BASE DI PESCE
5. ARACHIDI E PRODOTTI A BASE DI ARACHIDI
6. SOIA E PRODOTTI A BASE DI SOIA
7. LATTE E PRODOTTI A BASE DI LATTE
8. FRUTTA A GUSCIO E LORO PRODOTTI (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
9. SEDANO E PRODOTTI A BASE DI SEDANO
10. SENAPE E PRODOTTI A BASE DI SENAPE
11. SEMI DI SESAMO E PRODOTTI A BASE DI SESAMO
12. SOLFITI IN CONCENTRAZIONI SUPERIORI A 10 mg/Kg
13. LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI
14. MOLLUSCHI E PRODOTTI A BASE DI MOLLUSCHI