



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

MENU' AUTUNNO/INVERNO 2024-2025

1° SETTIMANA

(Da lunedì 7/10, 4/11, 2/12, 30/12, 27/1, 24/2 e 24/3) 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.

SCALOPPINE DI POLLO (1, 7): petto di pollo, vino bianco, farina, burro, sale iodato

CAROTE ALLA VICHY (7): carote, sale iodato, burro, olio evo, prezzemolo

Martedì

ORECCHIETTE ALLA BARESE (1, 4, 7): semola di grano duro, olio EVO, sale iodato, broccoli, aglio, acciughe, peperoncino, pomodorini, pecorino, parmigiano-reggiano, pepe

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

FINOCCHI GRATINATI (1, 7): finocchi, besciamella (farina, burro, latte, sale, noce moscata), Parmigiano-Reggiano

Mercoledì

GNOCCHETTI TIROLESII AI FUNGHI (1, 3, 6, 7, 10): farina, spinaci, uova, olio di semi di girasole, funghi misti, panna, cipolla, porro, aglio, prezzemolo, vino bianco, olio EVO, sale iodato

BOCCONCINI DI TACCHINO CON VERDURE (1): petto di tacchino, zucchine, peperoni, cipolla, origano, vino bianco, farina, olio EVO, sale iodato, pepe

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 iodato

Giovedì

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

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

INSALATA MISTA: insalate fresche

Venerdì

PASTA BIANCA AL TONNO(1, 4): semola di grano duro, tonno, porro o cipolla, vino bianco, capperi, prezzemolo, sale iodato, olio EVO

BACCALA' FRITTO (1, 4): merluzzo, farina, olio di girasole, sale, lievito

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



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

2° SETTIMANA

(Da lunedì 14/10, 11/11, 9/12, 6/1, 3/2, 3/3 e 31/3)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

PENNE POMODORO, RICOTTA E BASILICO FRESCO (1, 7): semola di grano duro, pomodori pelati, aglio, olio EVO, basilico, ricotta, sale iodato

SPINACINE DI POLLO (1, 6, 7, 9, 10): carne di pollo e tacchino, spinaci, 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)

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

Martedì

RISOTTO AL RADICCHIO (7): riso, olio EVO, porro o cipolla, radicchio rosso, rosmarino, vino rosso, Parmigiano-Reggiano, sale

STRACCETTI DI POLLO ALLA BIRRA (1, 7): petto di pollo, farina, burro, birra, rosmarino, olio EVO, sale iodato

PATATE AL VAPORE: patate, sale iodato

Mercoledì

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

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

CAROTE A FILETTO

Giovedì

LASAGNE ZUCCHINE E PROVOLA (1, 3, 7): farina, uova, zucchine, mozzarella, provola, besciamella (farina, burro, latte, sale, noce moscata), Parmigiano-Reggiano, aglio, prezzemolo, olio evo, pepe, sale

FRITTATA DI VERDURE (3, 7): uova, panna, carote, zucchine, cipolla, Parmigiano-Reggiano, porro, sale iodato.

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

Venerdì

CREMA DI PORRO E PATATE CON CROSTINI (1, 6, 10, 11): crostini (farina, olio, lievito di birra) porro, zucchine, cipolla, patate, rosmarino, vino bianco, olio EVO, pepe, alloro, sale iodato

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

VERDURE AL VAPORE: carote, cavolfiore, fagiolini



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

3° SETTIMANA

(Da lunedì 21/10, 18/11, 16/12, 13/1, 10/2, 10/3 e 7/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

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

COTOLETTA DI POLLO (1, 3, 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

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

SPEZZATINO DI VITELLO: carne di vitello, salsa di pomodoro (pomodori pelati, olio EVO, basilico, aglio), vino bianco o rosso, sale iodato

POLENTA: farina di mais, sale iodato

Mercoledì

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

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

ZUCCHINE ARROSTO ALLA CURCUMA: zucchine, olio evo, curcuma, sale iodato, aglio, rosmarino, prezzemolo

Giovedì

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

ARROSTO (1, 7, 9): lonza di maiale, farina, burro, erbe aromatiche, carote, sedano, cipolla, sale

PISELLI IN UMIDO: piselli, pelati, aglio, olio evo, basilico, sale iodato, prezzemolo

Venerdì

FUSILLI GAMBERETTI E ZUCCHINE (1, 2, 4): semola di grano duro, gamberetti, zucchine, aglio, prezzemolo, vino bianco, pepe, olio evo, sale iodato

NUGGETS DI PESCE (1, 4): merluzzo, spezie, sale, farina, lievito

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



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

4° SETTIMANA

(Da lunedì 28/10, 25/11, 23/12, 20/1, 17/2, 17/3 e 14/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

PENNE INTEGRALI AL PESTO (1, 4, 7, 8): semola integrale di grano duro, basilico, olio di semi di girasole, formaggio, panna, anacardi, pinoli, sale iodato

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

PATATE FRITTE (1, 3, 4): patate, olio di semi di girasole, la frittura avviene in friggitrice che può contenere tracce di glutine, uova, pesce

Martedì

COUS-COUS ALLE VERDURE (1): semola di grano duro, fagiolini, carote, fagioli, cipolla, peperoni, piselli, cavolfiore, pomodorini, ceci, zucchine, olio EVO, sale iodato

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

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

Mercoledì

LASAGNE ALLA BOLOGNESE (1, 3, 7, 8, 9): 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

CAESAR SALAD (1, 7): insalata mista, crostini di pane, scaglie di Parmigiano-Reggiano, petto di pollo, olio evo, sale iodato, pepe, limone

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

Giovedì

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

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

CAROTE A FILETTO

Venerdì

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

POLPO E PATATE (2, 4): calamaro gigante, sale iodato, patate, olio evo, prezzemolo, olive nere

FINOCCHI CRUDI IN INSALATA



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

MENU' ALTERNATIVO

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Primi piatti

PASTA IN BIANCO (1): 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, 3, 9): 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

PASTA AL PESTO (1, 4, 8): semola di grano duro, aglio, olio EVO, pomodori pelati, basilico

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 DI TACCHINO AI FERRI: petto di tacchino, olio EVO, sale iodato

MOZZARELLA (7)

STRACCHINO (7)

PESCE GRATINATO AL FORNO (1, 4): salmone/persico/pangasio, 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 iodato

PATATE AL VAPORE: patate, sale iodato



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