



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

MENU' AUTUNNO/INVERNO 2025-2026

1° SETTIMANA

(Da lunedì 6/10, 3/11, 1/12, 29/12, 26/1, 23/2 e 23/3) TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

PENNE RADICCHIO ROSSO e NOCI (1, 7, 8): semola di grano duro, noci, radicchio rosso, cipolla, vino, Parmigiano-Reggiano, rosmarino, panna, olio e.v.o., sale iodato

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

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

Martedì

GNOCCHI AL RAGU' (1, 3, 9): farina manitoba, farina 00, patate, uova, olio e.v.o., macinato di suino, vitello e manzo, sedano, carote, cipolle, vino bianco, pomodori pelati, basilico, alloro, sale iodato

BOCCONCINI DI TACCHINO ALLE OLIVE: petto di tacchino, olive, olio e.v.o., sale, pepe, aglio

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

Mercoledì

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

NUGGETS DI POLLO (1, 3): carne di pollo, pangrattato, uova, olio vegetale, fibre vegetali, fecola di patate, sale, erbe aromatiche

CAPONATINA DI VERDURE DI STAGIONE: peperoni, zucchine, patate, carote, cavolfiori, broccoli, melanzane, olio e.v.o., rosmarino, pepe, sale iodato

Giovedì

PASTA AL FORNO ZUCCHINE E PROVOLA (1, 7): semola di grano duro, zucchine, provola, Parmigiano Reggiano, latte, farina, olio e.v.o. burro, sale, noce moscata, pepe

LONZA ARROSTO (9): lonza di maiale, carote, sedano, cipolla, sale iodato, vino, alloro, rosmarino, aglio, farina di riso

SPINACI AL VAPORE

Venerdì

PENNE ALLA TRAPANESE (1, 4, 8): semola di grano duro, salsa pomodoro, tonno, mandorle, basilico, sale iodato, olio e.v.o., acciughe, capperi

MERLUZZO ALLA VENEZIANA (4, 7): merluzzo, cipolla, burro, sale, Parmigiano Reggiano, latte, prezzemolo

POLENTA: farina gialla, sale iodato



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

2° SETTIMANA

(Da lunedì 13/10, 10/11, 8/12, 5/1, 2/2, 2/3 e 30/3)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

FUSILLI ALLA CARBONARA DI ZUCCA E PANCETTA (1, 7): semola di grano duro, pancetta, zucca, olio e.v.o. pepe, sale, cipolla, noce moscata, Parmigiano Reggiano

PIZZA MARGHERITA (1, 7): farina, lievito, strutto, pelati, mozzarella, lievito, sale, olio e.v.o.

INSALATA

Martedì

RISOTTO ALLA MILANESE (7): riso, zafferano, curcuma, cipolla, Parmigiano Reggiano, brodo vegetale, sale, burro, olio e.v.o.

HAMBURGER VEGETARIANI (1, 7, 9): patate, broccoli, carote, mais, piselli, pangrattato (farina, lievito, sale), olio di semi, formaggio, fecola di patate, uova, spezie

FAGIOLINI AL VAPORE

Mercoledì

GNOCCHI ALLA SORRENTINA (1, 3): patate, farina, uova, sale, semola, pomodoro, basilico, aglio, olio e.v.o.

KEBAB (7, 9): carne di pollo, spezie ed erbe aromatiche, amidi (mais e patate), olio e.v.o., sale iodato.

Può contenere tracce di latte e sedano

ZUCCHINE AL FORNO: zucchine, olio e.v.o., sale, aglio, rosmarino, pepe

Giovedì

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

BISTECCA AI FERRI: petto di tacchino o di pollo, olio e.v.o., sale iodato

MISTICANZA NOCI E MIELE (8): miele millefiori Cooperativa Sociale “Il Girasole”, insalata mista, noci

Venerdì

RIGATONI ALLA CREMA DI PISELLI E GAMBERI (1, 2): semola di grano duro, mazzancolle, piselli, aglio, prezzemolo, vino bianco, pepe, olio e.v.o., sale iodato

BACCALA' IN PASTELLA (1, 4): merluzzo, farina, acqua, olio, sale

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



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

3° SETTIMANA

(Da lunedì 20/10, 17/11, 15/12, 12/1, 9/2, 9/3 e 6/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

WOK DI RISO BASMATI ALLE VERDURE: riso Basmati, olio e.v.o., salsa di soia, sale, zucchine, pomodori, carote, piselli, prezzemolo

COTOLETTA DI POLLO (1, 3, 8, 9, 10): carne di pollo, farina, olio vegetale, fibra di limone

PISELLI IN TEGLIA: piselli, olio e.v.o. cipolla, sale

Martedì

FARFALLE SPECK E ZUCCHINE (1, 7): semola di grano duro, zucchine, speck. panna, aglio, origano, sale, pepe, rosmarino

VITELLO TONNATO (3, 4, 7, 9): lonza di maiale, maionese, tonno, panna, capperi, acciughe, rosmarino, carote, sedano, cipolla, aglio, vino bianco, sale iodato

POMODORI GRATINATI (1): pomodori, sale, basilico, prezzemolo, salvia, pan grattato, olio e.v.o.

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, aglio

PADELLA DI VERDURE ALLA PROVENZALE: patate, melanzane, carote, olive verdi e nere, olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato

INSALATA MISTA

Giovedì

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

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

FINOCCHI CRUDI in insalata

Venerdì

PENNE INTEGRALI AL TONNO (1, 4): semola integrale di grano duro, tonno, cipolla, vino bianco, olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato

FILETE' DI PESCE IMPANATO (1, 4) merluzzo, panatura (farina di frumento, pangrattato, sale lievito, spezie)

CAROTE BURRO E PREZZEMOLO (7): carote a rondelle, burro, prezzemolo, sale iodato



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

4° SETTIMANA

(Da lunedì 27/10, 24/11, 22/12, 19/1, 16/2, 16/3 e 13/4)

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Lunedì

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

SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE (1): petto di pollo, farina, sale iodato, limone, pepe

FAGIOLINI IN INSALATA: fagiolini, prezzemolo, olio e.v.o., sale iodato

Martedì

ORECCHIETTE ALLA BARESE (1, 4, 7): semola di grano duro, pelati, basilico, broccoli, aglio, acciughe, peperoncino, pomodorini, pecorino, Parmigiano-Reggiano, pepe, olio e.v.o., sale iodato

ROAST BEEF: carne di manzo, pepe, vino, olio e.v.o., rosmarino, alloro, sale, salvia

VERZA IN INSALATA: verza, olio di semi di mais, aceto bianco, sale iodato, cumino

Mercoledì

PASTA E FAGIOLI (1, 9): semola di grano duro, fagioli, carote, sedano, cipolla, alloro, olio e.v.o. vino, aglio, rosmarino, alloro, pepe

HAMBURGER (1): carne di manzo, semolino di patate, acqua, fibra alimentare, sale, destrosio, aromi

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

Giovedì

GRAMIGNA E SALSICCIA (1): semola di grano duro, salsiccia, sale, pepe, pomodoro, basilico, aglio, cipolla

FRITTATA DI VERDURE (3, 7): uova, olio e.v.o. zucchine, carote, cipolla, panna, Parmigiano-Reggiano, pepe

CAROTE A FILETTO

Venerdì

RISOTTO AI FRUTTI DI MARE (2, 4): riso, olio EVO, frutti di mare, aglio, vino bianco, prezzemolo, sale

POLPO E PATATE (2, 4): totano gigante, sale iodato, patate, olio e.v.o., prezzemolo, olive nere

POMODORI



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

MENU' ALTERNATIVO

TRA PARENTESI GLI ALLERGENI

Primi piatti

PASTA IN BIANCO (1): semola di grano duro, olio e.v.o., sale iodato

PASTA AL POMODORO (1): semola di grano duro, aglio, olio e.v.o., pomodori pelati, basilico

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

RISO IN BIANCO: riso, sale, olio e.v.o.

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

PASTA AL PESTO (1, 4, 8): semola di grano duro, aglio, olio e.v.o., 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 AI FERRI: petto di tacchino o di pollo, olio e.v.o., sale

MOZZARELLA (7)

STRACCHINO (7)

HAMBURGER VEGETARIANI (1, 7, 9): patate, broccoli, carote, mais, piselli, pangrattato (farina, lievito, sale), olio di semi, formaggio, fecola di patate, uova, spezie

PESCE GRATINATO AL FORNO: persico/salmone/merluzzo, pangrattato, olio e.v.o., sale, pane, alloro, salvia, prezzemolo, maggiorana, basilico

MOZZARELLA SENZA LATTOSIO

STRACCHINO SENZA LATTOSIO

Contorni

INSALATA MISTA: insalate fresche, radicchio, pomodori, carote

SPINACI AL VAPORE: spinaci, sale

PATATE AL VAPORE: patate, sale



IL GIRASOLE
Società Cooperativa Sociale

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