

Menù Settimanale – Mensa Anziani Silanus anno 2016/2017

Il menù è riferito al solo pasto del pranzo ed è declinato su una sola settimana di somministrazione

1[^] settimana	
lunedì	Minestra in brodo di carne Bollito di carne Fagiolini/lattuga Pane Frutta
martedì	Risotto al sugo/ zafferano/verdure Pesce verdure cotte Pane Frutta
mercoledì	Passato di verdura Frittata/uovo sodo/formaggio Insalata di pomodori Pane Frutta
giovedì	Pasta con zucchine/melanzane Petto di pollo/trippa con piselli Pomodori e cetrioli Pane Frutta
venerdì	Gnocchetti al sugo Pesce Carote/patate Pane Frutta
sabato	Pasta al sugo Spezzatino con piselli o Polpette con patate Pane Frutta
domenica	Tagliatelle al sugo o Pasta al forno o Ravioli di ricotta e spinaci al sugo Pollo arrosto Patate al forno Pane Frutta

Menù dei giorni di festa	Pasta al forno o ravioli al sugo
	Agnello o porchetto arrosto
	Insalata di verdure miste
	Pane
	Frutta
	Dolce

Ricettario e Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)

Le grammature delle ricette riportate fanno riferimento a quanto indicato all'interno della tabella dietetica equilibrata da circa 1850 Kcal/giorno allegata

RICETTA	Allergeni
----------------	------------------

Pasta al sugo

Pasta	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	
Carote, sedano, cipolla	<i>Sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	
Grana Padano DOP	<i>Latte - uova</i>
Sale	

Pasta alle verdure

Pasta	<i>glutine</i>
Verdure (zucchine o melanzane)	
Olio extra vergine di oliva	
Sale	

Ravioli ricotta e spinaci

Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	<i>glutine-latte-uova</i>
Pomodori pelati	
Carote, sedano, cipolla	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	
Grana Padano DOP	<i>Latte - uova</i>
Sale	

Pasta al forno

Pasta	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	
Formaggio fresco	<i>Latte</i>
Carne macinata vitello	
Farina per besciamella	<i>Glutine</i>
Latte per besciamella	<i>Latte</i>
Burro per besciamella	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	
Aromi	
Sale	

Risotto al sugo	
Riso	
Pomodori pelati	
Grana Padano DOP	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	<i>sedano</i>
Aromi	
Sale	
Risotto allo zafferano	
Riso	
Grana Padano DOP	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	
Zafferano	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	<i>sedano</i>
Aromi	
Sale	
Risotto alla parmigiana	
Riso	
Grana Padano DOP	<i>Latte - uova</i>
Burro	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	
Cipolla	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	<i>Sedano</i>

Passato di verdura

Pasta	<i>Glutine</i>
Verdure miste	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	
Sale e aromi	

Minestrone

Pasta	<i>Glutine</i>
Verdure miste	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	
Sale e aromi	

Minestra in brodo di carne

Pasta	<i>glutine</i>
Carne di manzo e pollo	
Base vegetale per brodo (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	<i>sedano</i>
Sale e aromi	

Carne arrosto o in umido

Carne di pollo/agnello/porcetto	
Olio extra vergine di oliva	
Sale e aromi	

Polpette al sugo o al forno

Carne macinata di vitello	
Uova cat. A	<i>uova</i>
se al sugo Pomodori pelati	
Pane grattugiato	<i>glutine</i>
Olio extra vergine di oliva	
Grana Padano	<i>Latte - uova</i>
Sale e aromi	

Spezzatino con piselli

Carne di manzo	
Pomodori pelati	
Piselli	
Olio extra vergine di oliva	
Sale e aromi	

Carne lessa

Carne di manzo	
Olio extra vergine di oliva	
Sale e aromi	

Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)

Dolce Sardo	<i>latte</i>
Dolce Stella di Podda	<i>Latte</i>
Mozzarella Arborea	<i>latte</i>

Frittata

Uova cat. A	<i>uova</i>
Grana Padano DOP	<i>Latte - uova</i>
Sale	

Uovo sodo

Uova cat. A	<i>uova</i>
-------------	-------------

Pesce al forno o in umido

Merluzzo, Platessa, Pesce bianco	
Olio extra vergine d'oliva	
Sale	

Verdure cotte

Bietole, spinaci, fagiolini, patate, carote, piselli. Di stagione o surgelate	
Olio extra vergine d'oliva	
Sale	

Verdure crude

Insalata verde, pomodori, carote, finocchi, cetrioli, mais (inscatolato).. Di stagione	
Olio extra vergine d'oliva	
Sale	

Pane

Pane	<i>glutine</i>
------	----------------

Frutta

Mele	
Arance	
Pere	
Banane	
Mandaranci	
Mandarini	
Melone	