

Menù Mensa Micronido del Comune di CUGLIERI : AUTUNNO/INVERNO

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
lunedì	Vellutata di verdure di stagione con legumi e pastina (12)	Minestra in brodo vegetale (10)	Risotto al sugo (7)	Risotto allo zafferano (8)	Farfalline con olio e formaggio (1)
	Filetto di merluzzo panato (22)	Pesce al forno o in umido (23)	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Prosciutto cotto (17)	Pollo al limone (13)
	Insalata verde	patate	Verdure cotte	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Risotto allo zafferano (8)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pennette al sugo (2)	Conchigliette con ricotta (4)	Minestra in brodo vegetale (10)
	Birbe di pollo impanate al forno (16)	Formaggio dolce (18)	Polpettine in umido (14)	Straccetti di carne bovina in umido (13)	Filetto di merluzzo panato (22)
	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Pennette con olio e formaggio (1)	Minestra in brodo di carne (11)	Vellutata di verdure di stagione con legumi e pastina (12)	Vellutata di verdure di stagione con legumi e pastina (12)	Risotto alla parmigiana (9)
	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Bollito di carne (15)	Filetto di merluzzo panato (22)	Pesce al forno o in umido (23)	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)
	Insalata mista di stagione	Verdura cotta	Patate	Patate	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (10)	Risotto alla parmigiana (9)	Pizza margherita (6)	Mezze penne al sugo (2)	Vellutata di verdure di stagione con legumi e pastina (12)
	Bocconcini di carne bovina (13) con patate	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Formaggio dolce o casizolu (18)	Polpette al sugo o in umido (14)
	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Polenta al sugo (5) o Pasta al sugo (2)	Pipette olio e formaggio (1)	Minestra in brodo di pollo (11)	Minestra in brodo vegetale (10)	Pipette al sugo (2)
	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)	Pollo arrosto (13)	Straccetti di pollo in umido con erbe (13)	Scaloppine in umido (13)	Uovo (19) o frittata al forno (20)
	Verdura cotta	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono la/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione

Potete consultare il Ricettario e l'elenco Allergeni sul sito: www.progettoh.it - "ristorazione" - "scolastica"

Menù Mensa Micronido del Comune di CUGLIERI : PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (8)	Minestra in brodo vegetale (10)	Risotto al sugo (7)	Risotto allo zafferano (8)	Pipette al sugo (2)
	Pesce al forno o in umido (23)	Pesce al forno o in umido (23)	Crocchette di patate e prosciutto cotto (21)	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)	Prosciutto cotto (17)
	Insalata verde	patate	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco e basilico (2)	Conchigliette al pesto (1)	Pennette al sugo (2)	Farfalle al sugo (2)	Minestra in brodo vegetale (10)
	Fettina di bovino in umido (13)	Polpettine in umido (14)	Scaloppine di maiale (13)	Hamburger (14)	Pollo arrosto (13)
	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Pennette con olio e formaggio (1)	Risotto alla parmigiana (9)	Crema di verdure estive con legumi e pastina (12)	Crema di zucchine con pastina e legumi (12)	Risotto alla parmigiana (9)
	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Formaggio dolce (18)	Filetto di merluzzo panato (22)	Pesce al forno o in umido (23)	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)
	Verdure cotte	Verdure cotte	Patate	Patate	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (10)	Pasta al sugo con tonno (3)	Pizza margherita (6)	Conchigliette con ricotta (4)	Crema di verdure estive con legumi e pastina (12)
	Pollo arrosto (13)	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Filetto di merluzzo panato (22)
	patate	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con pastina e legumi (12)	Minestra in brodo di pollo (11)	Minestra in brodo vegetale (10)	Sedanini con olio e formaggio (1)
	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)	Pollo alla griglia (13)	Straccetti di pollo in umido (13)	Pollo o tacchino in umido (13)	Polpettine di carne e zucchine in umido (14)
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono la/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione

Potete consultare il Ricettario e l'elenco Allergeni sul sito : www.progettogh.it - "ristorazione"- "scolastica"