





MENU' AUTUNNO-INVERNO

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	1 Crema di zucca con pasta	Minestrone con ceci e riso	Pasta integrale al pomodoro e parmigiano	Pasta al ragù di carne	Crema di verdure con riso
	Siracetti di pollo	Crocchette di merluzzo	Uovo strapazzato		Polpette di ricotta e spinaci
	Cavolfiori gratinati	Insalata di carote e finocchi	Spinaci in padella	Bieta all'olio	Verdure di stagione
	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Tortino di patate Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	2 Fasina in brodo vegetale e pisellini	Risotto al pomodoro	Passato di verdure con pasta/riso	Sedanini con la zucca	Risotto agli spinaci
	Polpette di manzo al sugo	Frittatina	Bocconcini di pollo al limone	Crescenza	Filetto di platessa panato
		Finocchi gratinati al forno	Carote al tegame	Verza ripassata	Verdure di stagione
	Purea di patate Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	3 Pasta integrale al pomodoro e parmigiano	Couchiglie al pomodoro e basilico	Risotto all'ortolana	Minestrone con lenticchie e riso	Pennette burro e parmigiano
	Uovo strapazzato	Hamburger di tacchino	Stracchino	Crocchette di merluzzo	Polpette di manzo al sugo
	Spinaci in padella	Verdure di stagione	Zucca gratinata	Insalata di carote e finocchi	Sformatino di bieta
	Pane Frutta di stagione	Patate al forno croccanti Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Patate lesse prezzemolate Frutta di stagione
Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	4 Passato di verdure con pasta/riso	Sedanini con la zucca	Risotto verde con crema di piselli	Pennette al sugo	Farfalle con crema di carote
	Bocconcini di pollo al limone	Crescenza	Hamburger di manzo	Frittatina	Merluzzo al pomodoro
	Carote al tegame	Verza ripassata	Insalata di patate e carote	Cavolfiore gratinato	Spinaci frittati
	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione	Pane Frutta di stagione

NOTE: 1. Prediligere metodi di cottura come: lessatura, al vapore, al forno, bollitura, stufatura, alla piastra. Quando vi sono preparazioni con panatura cuocere al forno.
2. Utilizzare Frutta e verdura di stagione

Roberto Di

Comune di Alghero