

Novembre 2018

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì



¡Feliz
Castañada!

1	2
Ognissanti	Ponte
8	9
15	16
22	23
29	30

5	6	7	8	9
Fusilli alla napoletana Salsiccia di maiale, insalata di lattuga e olive	Insalata mista e formaggio fresco Riso con coniglio	Verdure di stagione Hamburguer di vitella con patatine fritte	Pasta e fagioli Frittata di formaggio, insalata di lattuga e olive	Spaghetti "alla Norma" Pesce fresco con contorno
12	13	14	15	16
Maccheroni alla amatriciana Frittata di cipolla, insalata di lattuga e carote	Riso tre delizie Spezzatino di vitella	Verdure di stagione Pasta e ceci con grana padano	Minestrone Coscette di pollo arrosto con pomodori e cipolla	Fusilli all'olio e grana padano Pesce fresco con contorno
19	20	21	22	23
Riso al pomodoro Calamari "all'andaluza", insalata mista	Crema di verdure con crostini Pizza al prosciutto cotto	Spaghetti al pesto Frittata di patate, insalata di lattuga e carote	Zuppa di pesce Tacchino al forno, insalata con formaggio fresco	Insalata mista con mela, semi e formaggio Ceci stufati con spinaci e baccalà
26	27	28	29	30
Fusilli al ragù di carne Frittata di cipollotti con carote saltate	MENÙ REGIONALE ITALIANO	Risotto con verdure Crocchette di pollo, insalata di lattuga e rapa	"Escudella" "Carn d'olla" (bollito con verdure e ceci)	Verdure di stagione Pesce fresco con contorno
Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

* Tutti i piatti sono preparati dal cuoco del centro, con ingredienti freschi e di stagione, con almeno il 70% di prodotti biologici e di prossimità.
I contorni che accompagnano i secondi piatti sono sempre elaborati con lattuga e/o ingredienti di stagione: cetrioli, pomodori, carote, olive, semi di girasole, uva passa, semi di sésamo tostati, di lino ...
Il pesce fresco viene cucinato con la tecnica più appropriata allo stesso. Se fritto il contorno sarà un'insalata, se è al forno il contorno saranno patate e verdure .
Tutti i pasti sono accompagnati dal pane.
Il consumo di frutta può essere modificato in funzione della stagionalità della stessa.
Ogni due settimane la frutta di un giorno verrà sostituita dal gelato.
I menu sono esaminati da David Caballé e Gabor Smit dietista ADITEC: 0009 Il consumo di frutta può essere modificato in funzione della stagionalità della stessa.