

Ottobre 2018

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 Zuppa di pesce Salsiccia di pollo al forno con carote saltate	2 Insalata di pasta con pomodoro e uovo sodo Sformato di patate e tonno	3 Spaghetti alla napoletana Frittata di cipolla insalata di lattughe e rapa	4 Risotto di verdure Hamburguer di vitella, insalata di lattuga, pomodoro e olive	5 Verdure di stagione Pesce fresco con contorno
8 Insalata caprese Filetti di tacchino fritti, insalata di lattuga e rapa	9 Spaghetti all'olio e grana padano Frittata di zucchine con peperoni saltati	10 Crema di zucca e porri "Arroz a la cazuela" con costoline di maiale	11 Pasta e fagoli Pesce fresco con contorno	12 <i>FESTA della Hispanidad</i>
15 Maccheroni alla amatriciana Frittata di formaggio, insalata di lattuga e carota	16 Cavolo cappuccio e patate lesse "Fricandó" di vitella con champignon	17 Fusilli all'olio di oliva e grana padano Polpette con cuscus e verdure miste	18 Riso al pomodoro Cosce di pollo e patate al forno	19 Spaghetti alla siciliana Pesce fresco con contorno
22 Risotto con champignon Frittata di patate, insalata di lattuga e formaggio fresco	23 <i>MENÙ REGIONALE ITALIANO</i>	24 Crema di verdure di stagione Pizza al prosciutto cotto	25 "Escudella" (zuppa) "Carn d'olla" (Bollito di carne con verdure e ceci)	26 Lenticchie stufate Pesce fresco con contorno
29 Fusilli alla Norma Salsiccia al forno con patatine	30 Verdure miste di stagione con patata Frittata di spinaci con champignon saltati	31 Insalata di lattuga, fagiolini verdi e grana padano Lasagne al ragù di carne		
Frutta di stagione	logurt con zucchero di canna	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

AUTUNNO



* 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 sesamo 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.