

Comune di Gignod MENU PRIMAVERA – ESTATE

Settimana 1	Menu vitto comune	Dieta speciale per motivi etici
Lunedì	Insalata di pasta alle verdure <u>Petto di pollo al limone</u> Fagiolini all'olio Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Insalata di pasta alle verdure Hamburger di pesce Fagiolini all'olio Pane bianco/integrale Frutta fresca
Martedì	Crema di zucchine e ceci fredda Ricotta Patate al forno Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione
Mercoledì	Risotto allo zafferano Frittata agli spinaci Insalata mista Pane bianco/integrale* Yogurt alla frutta	Nessuna variazione
Giovedì	Gnocchi al pomodoro <u>Lonza al forno</u> Zucchine all'olio Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Formaggio fresco Zucchine all'olio Pane bianco/integrale Frutta fresca
Venerdì	Pasta integrale al pesto Platessa dorata Pomodori in insalata Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione

*(controllare l'assenza di strutto)

Settimana 2	Menu vitto comune	Dieta speciale per motivi etici
Lunedì	Pasta al ragù di verdure <u>Bocconcini di tacchino</u> Spinaci al parmigiano Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Pasta al ragù di verdure Ricotta Spinaci al parmigiano Pane bianco/integrale Frutta fresca
Martedì	<u>Ravioli di magro burro e salvia</u> Insalata di fagiolini Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione
Mercoledì	Insalata di cous-cous <u>Coscia di pollo al forno</u> Pomodori in insalata Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Insalata di cous-cous Frittata Pomodori in insalata Pane bianco/integrale Frutta fresca
Giovedì	Crema di carote con crostini Formaggio fresco Insalata mista Pane bianco/integrale* Gelato alla frutta	Nessuna variazione
Venerdì	Risotto al pomodoro Hamburger di pesce Zucchine al forno Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione

*(controllare l'assenza di strutto)

Settimana 3	Menu vitto comune	Dieta speciale per motivi etici
Lunedì	Pasta al ragù di lenticchie Insalata di fagiolini, pomodori e uovo sodo Pane bianco/integrale* Yogurt alla frutta	Nessuna variazione
Martedì	Insalata di orzo alle verdure <u>Pollo panato</u> Spinaci olio e limone Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Insalata di orzo alle verdure Formaggio fresco Spinaci olio e limone Pane bianco/integrale Frutta fresca
Mercoledì	Pizza rossa <u>Prosciutto cotto/bresaola</u> Insalata mista Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Pizza rossa Tonno Insalata mista Pane bianco/integrale Frutta fresca
Giovedì	Pasta al tonno <u>Arrostato di tacchino al limone</u> Melanzane al pomodoro Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Pasta al tonno Frittata Melanzane al pomodoro Pane bianco/integrale Frutta fresca
Venerdì	Risotto al passato di piselli Filetto di merluzzo al limone Tris di verdura Pane bianco/integrale	Nessuna variazione

*(controllare l'assenza di strutto)

Settimana 4	Menu vitto comune	Dieta speciale per motivi etici
Lunedì	<u>Lasagne al ragù</u> Ratatouille di melanzane Pane bianco/integrale* Frutta fresca	<u>Lasagne al ragù vegetale</u> Ratatouille di melanzane Pane bianco/integrale* Frutta fresca
Martedì	Risotto al parmigiano Frittata alle zucchine Carote julienne Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione
Mercoledì	Pasta al pomodoro Insalata di ceci Zucchine trifolate Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione
Giovedì	Crema di verdura e patate <u>Scaloppine di pollo</u> Fagiolini all'olio Pane bianco/integrale* Gelato alla crema	Crema di verdura e patate <u>Formaggio fresco</u> Fagiolini all'olio Pane bianco/integrale Gelato alla crema
Venerdì	Insalata di pasta Platessa alla mugnaia Insalata mista Pane bianco/integrale* Frutta fresca	Nessuna variazione

*(controllare l'assenza di strutto)