

settimana	PRIMA	SECONDA	TERZA	QUARTA
<b>LUNEDI'</b>	Raviolini di magro olio e salvia Lenticchie Finocchi gratinati Pane Merenda: Mela*	Risotto alla parmigiana Frittata Fagiolini Pane Merenda: Mela*	Pastina Polpettine di ceci Carote cotte Pane Merenda: Kiwi*	Pasta al pomodoro Frittata con zucchine Fagiolini Pane Merenda: Mela*
<b>MARTEDI'</b>	Risotto al radicchio Formaggio spalmabile Carote julienne Pane Merenda: Torta alle mele *	Pasta al ragù Broccoli Fave Pane Merenda: Spremuta di arancia*	Lasagne alla bolognese Insalata mista Pane Merenda: Mela*	Gnocchetti di grano saraceno con pomodoro e ricotta Zucchine Pane Merenda: Banana*
<b>MERCOLEDI'</b>	Crema di verdura con crostini Merluzzo agli agrumi Cavolfiori gratinati Pane Merenda: Pera*	Filetti di platessa panati Patate Erbette Pane Merenda: Banana*	Crema di verdura con crostini Merluzzo agli agrumi Broccoli Pane Merenda: Pera*	Riso e prezzemolo Filetto di platessa panati Cavolfiori Pane Merenda: Pera*
<b>GIOVEDI'</b>	Petto di pollo panato Patate Zucchine Pane Merenda: Kiwi*	Crema di piselli con pasta Zucchine gratinate Barbabietole Pane Merenda: Yogurt bianco*	Risotto agli asparagi/zafferano Frittata Finocchi gratinati Pane Merenda: Mela*	Orzotto alla contadina Ceci Broccoli Pane Merenda: Kiwi*
<b>VENERDI'</b>	Pizza marinara Crescenza Insalata mista Pane Merenda: Mela*	Gnocchi alla romana Fagioli Crauti Pane Merenda: Pera*	Pizza marinara Crescenza Insalata mista Pane Merenda: Banana*	Arrosto di tacchino Purè di patate Cavolini Pane Merenda: Mela*

**N.B. La presente tabella dietetica è in attesa di approvazione da parte di ASST Lariana**

\* POSSONO ESSERE SOMMINISTRATE ALTRE TIPOLOGIE DI FRUTTA A SECONDA DELLA DISPONIBILITA'

**ALLERGENI:** GLUTINE - CROSTACEI - MOLLUSCHI - PESCE - LATTE E DERIVATI - UOVA E DERIVATI - SEDANO - FRUTTA A GUSCIO - ARACHIDI E DERIVATI - SOIA - SESAMO - LUPINI - SENAPE - ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

## RICETTARIO invernale

<b><u>SUGHI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SUGO DI POMODORO: pomodori pelati, cipolla, carota, sale iodato, olio evo, basilico.</li><li>• RAGÙ DI CARNE: vitellone, pelati, sedano, carote, cipolle, rosmarino, salvia, noce moscata, sale iodato, olio evo.</li><li>• BESCIAPELLA: latte, farina, burro, sale iodato, noce moscata.</li></ul>
<b><u>PRIMI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• GNOCCHI ALLA ROMANA: semolino, latte, burro, uova, grana, sale iodato, noce moscata.</li><li>• LASAGNE ALLA BOLOGNESE: pasta all'uovo, besciamella, ragù di carne, grana.</li><li>• PASTINA: pasta, brodo vegetale</li><li>• RISOTTO ALLA PARMIGIANA: riso, olio evo, sale iodato, parmigiano reggiano, brodo vegetale.</li><li>• RISOTTO AL RADICCHIO/ASPAGI: riso, radicchio/asparagi, brodo vegetale, cipolla, olio evo, sale iodato.</li><li>• RISOTTO ALLO ZAFFERANO: riso, brodo vegetale, cipolla, zafferano, olio evo.</li><li>• PASTA AL POMODORO: pasta, sugo di pomodoro, sale iodato, olio evo.</li><li>• PASTA AL RAGÙ: pasta, ragù di carne, sale iodato, olio evo.</li><li>• RISO E PREZZEMOLO: riso, patate, prezzemolo, sale iodato, olio evo.</li><li>• RAVIOLI DI MAGRO RICOTTA E SPINACI: pasta all'uovo, ricotta, spinaci, olio evo, salvia, grana, aromi, sale iodato.</li><li>• GNOCCHETTI DI GRANO SARACENO: pasta di grano saraceno, sugo di pomodoro, ricotta, olio evo, sale iodato.</li></ul>
<b><u>MINESTRE</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CREMA DI VERDURE CON CROSTINI: pomodori, cavolfiori, zucchine, carote, fagiolini, patate, finocchi, piselli, porri, sedano, fagioli, broccoli, prezzemolo, sale iodato, olio evo, pane.</li><li>• ORZOTTO ALLA CONTADINA: orzo secco, brodo vegetale, carote, zucchine, patate, cipolle, basilico, sale iodato, olio evo.</li><li>• CREMA DI PISELI CON PASTA: pasta, brodo vegetale, piselli, porri, sale iodato, olio evo.</li></ul>
<b><u>SECONDI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FRITTATA: uova, porri, origano, sale iodato, olio evo.</li><li>• ARROSTO DI VITELLO: vitello, olio evo, sedano, carote, porri, acqua, sale iodato.</li><li>• PETTO DI POLLO PANATO: pollo, pangrattato, uova, olio evo.</li><li>• PIZZA MARINARA: base pizza, pomodoro, origano, basilico, sale iodato, olio evo.</li><li>• MERLUZZO AL LIMONE: merluzzo, limone, sale iodato, olio evo, farina.</li><li>• FILERTI DI PLATESSA PANATI: platessa, uova, pangrattato, sale iodato, olio evo.</li><li>• POLPETTE DI CECI: ceci, carote, pane grattugiato, uovo, farina, prezzemolo, aromi, olio evo, sale iodato.</li></ul>
<b><u>FORMAGGI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRESCENZA, RICOTTA, LATTERIA.</li></ul>
<b><u>CONTORNI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ZUCCHINE, CAROTE, PATATE, FINOCCHI, CAVOLFIORRE, BROCCOLI, ERBETTE, FAGIOLINI, BARBABIETOLE, MELANZANE, POMODORI, CETRIOLI, INSALATA VERDE, RADICCHIO, CRAUTI, CAVOLINI: olio evo, sale iodato.</li></ul>
<b><u>LEGUMI</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CECI, FAGIOLI, LENTICCHIE, FAVE, PISELLI: olio evo, sale iodato.</li></ul>