

## MENU' ESTIVO COMUNE DI ALAGNA



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>SETTIMANA 1</b>	Pasta alla portofino Frittata semplice Contorno crudo Pane Frutta	Riso e piselli Formaggio Contorno crudo Pane Frutta	Passato di verdura e legumi con crostini Cotoletta di lonza Contorno cotto Pane Frutta	Pasta olio evo e grana Cosce di pollo (primaria)- Bocconcini di pollo (infanzia) Contorno cotto Pane Frutta	Pasta integrale al pomodoro Tonno Contorno crudo Pane integrale Frutta
<b>SETTIMANA 2</b>	Pasta alla crema di peperoni e pomodoro Frittata con carote Contorno crudo Pane Frutta	Risotto alla parmigiana Merluzzo al forno Contorno cotto Pane Frutta	Crema di legumi con riso Arrosti di tacchino Contorno crudo Pane Frutta	Trancio di pizza margherita ½ porzione di formaggio Contorno crudo Pane Frutta	Pasta al ragù Medaglioni di verdura Contorno cotto Pane integrale Frutta
<b>SETTIMANA 3</b>	Ravioli di magro olio evo e grana ½ porzione di formaggio Contorno crudo Pane Frutta	Pasta al pesto Uova sode Contorno crudo Pane Frutta	Passato di legumi e verdura con crostini Arrosti di lonza Contorno cotto Pane Frutta	Pasta con zucchine Bocconcini di pollo alla pizzaiola Contorno cotto Pane Frutta	Riso all'inglese Filetti di platessa al forno Contorno crudo Pane integrale Frutta
<b>SETTIMANA 4</b>	Pizza margherita ½ porzione di formaggio Contorno crudo Pane Frutta	Pasta integrale pomodoro e ricotta Bocconcini di pollo al forno Contorno cotto Pane Frutta	Crema di fagioli e verdure con pasta Frittata con zucchine Contorno cotto Pane Frutta	Risotto allo zafferano Arrosti di manzo Contorno crudo Pane Frutta	Pasta olio evo e grana Medaglioni di pesce Contorno crudo Pane integrale Frutta

I seguenti contorni verranno alternati nel corso della settimana e proposti a rotazione:

CONTORNI COTTI : fagiolini, carote, broccoli, cavolfiori, tris di verdure, piselli, spinaci, zucchine

CONTORNI CRUDI: carote julienne, pomodori, insalata, finocchi

Verrà servita frutta fresca in base alla stagionalità ed alternata nel corso della settimana