

Comune di Pontremoli

Menù invernale

1° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Prosciutto cotto	Pasta all'olio (1)	Risotto alla parmigiana (7)	Pasta prosciutto e piselli	Gnocchi al pomodoro
SECONDO	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Crocchette di merluzzo* al forno (1-4)	Arista in forno (1)	Polpettine di pollo e spinaci* (1-3-7)	Sformatino di verdure (uova della Azienda Agricola Galeotti –
CONTORNO	Insalata mista	Carote* all'olio	Piselli	Insalata mista	Bietola Saltata*
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

2° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta al pesto (1-8)	Ravioli di pasta fresca con ricotta e spinaci (1-7)	Pasta all'olio (1)	Risotto alla zucca (7)	Pasta al ragù vegetale
SECONDO	Grana padano DOP stagionato 24 mesi (7)	Prosciutto cotto alta qualità Grana padano DOP stagionato 24 mesi (7) solo sc. medie	Filetti di merluzzo* alla mugnaia (1)	Polpettine di carne locale e verdure *(1-3-7-9)	Sformatino di verdure (uova della Azienda Agricola Galeotti –
CONTORNO	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Spinaci* all'olio	Cavolfiore gratinato	Patate (fresche) arrosto	Insalata mista
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Budino al latte e cacao (7)

Dott. Giacomo Vorluni
DIETISTA

Comune di Pontremoli

Menù invernale

3° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta al pomodoro (1-9)	Prosciutto cotto alta qualità	Pasta al pesto	Pasta all'olio (1) Pasta al pesto (solo se medie)	Risotto parmigiana
SECONDO	Scaloppine di vitello dorate al forno (1)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Mozzarella (7)	Frittata di verdure arcobaleno (uova della Azienda Agricola Galeotti – Pontremoli) (3-7-9)	Polpettine di pesce * (3-4-14-1)
CONTORNO	Finocchi al forno	Insalata	Piselli	Patate lesse	Bietola* saltata
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

4° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Tortelli al ragù	Pasta al pomodoro e olive (1-9)	Pasta all'olio (1)	Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto e pomodoro (1-7-8-9)
SECONDO	Fusi di pollo	Stracchino (7)	Filetti di merluzzo* con pomodoro e capperi (4-1)	Arrosto di tacchino	Misticanza ceci e fagioli
CONTORNO	Insalata con julienne di finocchi freschi crudi	Carote a olio	Spinaci* all'olio	Purè di patate fresche	Insalata Mista
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta (7)

Dott. Giacomo Vorluni
DIETISTA

Comune di Pontremoli

Menù Estivo

1° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta all'olio (1)	Pasta al pomodoro (1-9)	Prosciutto cotto alta qualità	Pasta al pesto (1-7-8)	Risotto all'ortolana * (7-9)
SECONDO	Crocchette di merluzzo* al forno (4-1)	Fusi di pollo al forno	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Frittata di zucchine (uova della Azienda Agricola Galeotti – Pontremoli) (3-7-9)	Mozzarella
CONTORNO	Carote* all'olio	Insalata mista	Insalata di pomodori	Bietola* saltata	Fagiolini* al pomodoro
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	yogurt	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

2° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta all'olio (1)	Pasta alle zucchine*	Lasagnette al pesto (1-7-8)	Risotto alla parmigiana (7-9)	Tortellini al pomodoro
SECONDO	Scaloppine di vitello al forno (1)	Arrosto di Tacchino	Caciottina fresca (7)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)	Uova Sode
CONTORNO	Fagiolini* all'olio	Patate fresche arrosto	Insalata mista	Spinaci *saltati	Carote julienne
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Budino al latte e cacao (7)	Frutta fresca di stagione

Dott. Giacomo Vorluni
DIETISTA

Comune di Pontremoli

Menù Estivo

3° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Gnocchi di patate al ragù (1-9)	Torta di riso	Pasta all'olio (1)	Prosciutto cotto	Pasta al pomodoro con cubetti di melanzana * (1-9)
SECONDO	Petto di pollo al latte (1-7)		Filetti di platessa *alla mugnaia (3-1)	Pizza Margherita con pasta "fatta in casa" (1-7)	Hamburger al forno
CONTORNO	Zucchine* trifolate	Insalata di pomodori	Fagiolini* al pomodoro	Insalata mista	Patate lesse
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	yogurt	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

4° Settimana:

PRANZO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Risotto alla parmigiana (7-9)	Pasta alle verdure * (1-9)	Pasta al pomodoro e olive (1-9)	Pasta all'olio (1) Riso al pomodoro solo sc medie	Pasta al pesto e pomodoro (1-7-8-9)
SECONDO	Frittata di zucchine (uova della Azienda Agricola Galeotti – Pontremoli) (3-7)	Grana padano DOP 24 stagionato 24 mesi (7)	Petto di pollo gustosi (1)	Arrosto di vitello (1)	Polpettine di pesce* al forno (3-4-14-1)
CONTORNO	Insalata pomodori e cetrioli	Insalata mista	Zucchine* alla Nipitella	Purè di patate fresche (7)	Carote* all'olio
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	Budino al latte e cacao (7)	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Dott. Giacomo Vorluni DIETISTA