



Menù Autunno-Inverno a.s. 2020/2021 – Città di Nardò

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Sett.1	Risotto ai carciofi gratinato (Scamorza o robiola) Polpette di verdura Carote julienne Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale e patate Bocconcini di pollo Finocchi gratinati/insalata mista Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pomodoro Salmonè gratinato Pisellini stufati Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	Pasta fresca e ceci (ciceri e triè) Frittata al forno Spinaci all'olio Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.2	Antipasto di carote o altra verdura Sarti di riso (mozzarella)/Riso al sugo Mozzarella/Primo sale/Ricotta Spinaci al parmigiano Pane Frutta di stagione	Cous cous con verdure/pasta e piselli secchi Schiacciata di pesce al forno Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con farro o altro cereale in chicchi Spezzatino di tacchino Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Frittata con spinaci Zucca stufata con mandorle/zucchine trifolate Pane Frutta di stagione Vit.C	Cavatelli freschi al pomodoro Merluzzo in umido/gratinato Insalata di finocchi Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.3	Pasta e lenticchie o altro legume Schiacciate di verdura Carote julienne Pane Frutta di stagione Vit.C	Fave e cicorie o bietole/ Minestrone con pasta Arrosti di vitello Patate americane Duchessa Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	Riso al pomodoro Bocconcini di pesce gratinato Finocchi gratinati Pane Frutta di stagione	Antipasto di finocchi o altra verdura Focaccia di patate/pasta e patate e prosciutto cotto magro Spinaci al parmigiano Pane integrale Frutta di stagione	Tubertini al brodetto/sugo di pesce Caciottina o scamorza fresca Insalata mista Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.4	Riso con crema di carote Plattessa gratinata Zucchine trifolate con o senza nocciole Pane Frutta di stagione	Orecchiette al sugo Straccetti croccanti di pollo Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Zuppa di legumi e cereali misti Primo sale o mozzarella Carote prezzemolate Pane Frutta di stagione Vit.C	Pasta al pesto Merluzzo o rana pescatrice al limone o alla livornese Bietole all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta al forno con zucca gialla (Scamorza o robiola) Polpette di carne magra Finocchi julienne Pane Macedonia o frutta mista di stagione
Sett.5	Pasta e ricotta con o senza sugo Frittata con carciofi Insalata mista Pane Frutta di stagione	Risotto con i broccoli Salmonè agli aromi vegetali Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Antipasto di verdura Gnocchi alla Romana/tortino di semolino/ pasta e patate e robiola Insalata mista Pane Frutta di stagione	Zuppa di barbabietole (borscht)/pasta fresca al pesto di noci Straccetti/spezzatino magro di cavallo Spinaci al limone Pane Frutta di stagione	Tubertini o altra pasta in pure di fave/o altro legume Cavolfiore gratinato Pane Macedonia o frutta mista di stagione