



PRANZO
MENU' 1° SETTIMANA INVERNALE



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Pasta spada e melanzane Tubetti patate e provola siciliana Minestra all'ortolana con riso integrale	Pasta con cavolfiore Risotto con carciofi fonduta di ricotta Insalata di Cous Cous e lenticchie nere	Risotto ai funghi Pasta integrale tonno e capperi Vellutata di fagioli bianchi e neri agli aromi di Sicilia	Spaghetti alla carbonara Risotto salmone e zucchine Zuppa di cereali integrali	Pasta ragù di salsiccia e funghi Risotto alle verdure Zuppa di ceci pascià e finocchietto	Lasagne zucca e scamorza Pasta Ca Nciova e muddica Tubetti cu Maccu di piselli secchi	Anelletti al forno Risotto con spinaci Minestra di scarola e fagioli
Pollo al forno Spezzatino di Manzo	Salsiccia al vino bianco Baccalà alla ghiotta	Polpicelli murati Straccetti di pollo con curcuma e pepe	Porchetta agli aromi con glassa ai limoni di Sicilia Filetto di nasello alla monrealese	Goulash Polpette di sarde in agrodolce	Braciola di suino al timo Pesce spada panato agli agrumi	Rollè di tacchino al forno Salmone olio e prezzemolo
Salumi e Formaggi Nuggets di sparacelli e pinoli	Salumi e formaggi siciliani Crocchette di tofu e piselli	Formaggi siciliani Burger di verdure alla piastra	Salumi e formaggi Burger vegano con maionese vegetale	Salumi e formaggi siciliani Pannelle palermitane	Formaggi siciliani Frittatina agli aromi di Sicilia	Salumi e formaggi Burger di zucca e tofu
Patate al forno Sparacelli saltati Insalata verde, radicchio, carote	Biete fresche all'agro Purea di patate Insalata verde, finocchi e olive	Cavolo cappuccio e olive Cuori di carciofo alla paesana Insalata di verde e misticanza	Spinaci saltati Cavolfiore gratinato Insalata lattuga e radicchio	Patate al forno Insalata arance, finocchi e olive Insalata mista	Zucca in agrodolce Cicoria ripassata Insalata verde e carote	Favette trifolate Patate al rosmarino Insalata tricolore

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, primo freddo
SECONDO PIATTO: Carne ai ferri, mozzarella, legumi, burger vegetariano
CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



PRANZO
MENU' 2° SETTIMANA INVERNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Sedanini alla Buongustaia Risotto funghi e zafferano Pasta aglio, olio e peperoncino	Risotto alla marinara Gnocchi pomodoro fresco, mozzarella e basilico Zuppa ceci e broccolo palermitano fresco	Risotto con zucca e crudo Gnocchetti al pesto di fave Minestra di pasta e scarola	Lasagnette alle verdure Pasta pomodoro siccagno e ricotta Minestra alle verdure con maltagliati	Gnocchi alla sorrentina Penne integrali con salmone e zucchinette Minestra di pasta e sparacelli	Anelletti alla siciliana Pasta e Fagioli badda Risotto ai formaggi	Crespelle ricotta e spinaci Spaghetti cozze e vongole Zuppa di verdure fresche e legumi
Pollo alla diavola Spezzatino di vitello con patate	Filetè di merluzzo panato agli agrumi Coniglio in tegame alla palermitana	Nasello alla mediterranea Lonza panata	Polpettine e patatine Arrosto di tacchino al forno	Bocconcini di lonza con patate Pesce spada ai ferri	Cotoletta di pollo Gâteau di patate	Salsiccia al forno Filetti di spigola alla livornese
Salumi e formaggi Hamburger vegetale grigliato e scamorza	Formaggi siciliani Rotolo di frittata ripieno	Salumi e formaggi Burger di zucca e tofu ai semi misti	Tris salumi Tortino di sparacelli e pinoli	Salumi e formaggi Polpette di miglio e tofu e mayo vegetale	Formaggi siciliani Frittata di asparagi	Salumi e formaggi Cotoletta di carciofi
Patate al forno Biete e pomodorini Insalata mais e lattuga	Verdure in pastella al forno Patate e cipolle Insalata verde e misticanza	Fagiolini al pic pac Zucchine gratinate Insalata lattuga, rucola e finocchi	Sparacelli saltati Patate e olive Insalata mista	Zucca in agrodolce Bieta all'agro Carote, radicchio, lattuga, mais	Fagiolini all'olio Carciofi trifolati Insalata mista	Patate al rosmarino Cavoli saltati Insalata verde e finocchi

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, primo freddo
SECONDO PIATTO: Carne ai ferri, mozzarella, legumi, burger vegetariano
CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



PRANZO
MENU' 3° SETTIMANA INVERNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Calamarata di grano duro al misto scoglio Risotto con borragine e crema di Ragusano Dop Tubetti con ceci, zucca e cavolo nero	Gnocchi di patate ai formaggi Risotto asparagi e gamberetti Insalata di orzo e ceci	Pasta ragù bianco e broccoletti Caserecce integrali tonno e olive Pasta e favette	Pasta allo lido Risotto funghi e speck Zuppa di farro, con asparagi e carciofi	Pasta con broccoli e mollica atturata Cous Cousins di pesce Rigatoni con lenticchie rosse siciliane	Risotto allo zafferano Pasta con ragù di pesce e finocchietto Zuppa di verdure fresche di stagione con ditaletti integrali	Lasagne al ragù Farfallette di Salmone e zucchinette Minestra di cavolfiori con pasta
Fish&chips Spezzatino con verdure	Scaloppina tacchino con pomodorini e olive Hamburger di carne	Polpette alla Siciliana Pollo alla cacciatora	Filetto di sgombro in agrodolce Porchetta agli aromi di Sicilia	Salsiccia siciliana al forno Anelli di calamaro alla luciana	Gateau alla Siciliana con ragù Arrosto alla palermitana	Pollo panato Piadina farcita
Salumi e formaggi Sformatino al parmigiano con biette e scamorza	Salumi e formaggi misti siciliani Polpettone di miglio e lenticchie	Salumi e formaggi Burger di broccoli, ceci e miglio	Tris di salumi Frittata al Parmigiano	Salumi e formaggi siciliani Fave a Cunigghiu	Salumi e formaggi Crostone di pane con ricotta, miele agli agrumi e cicoria ripassata	Salumi e formaggi Soufflè al formaggio
Fagiolini saltati Patatine fritte Insalata mista	Cavolo cappuccio e olive Caponata di verdure miste Insalata iceberg, carote, sedano	Patate alla pizzaiola Biette saltate Insalata verde, radicchio e finocchi	Cicoria all'agro Verdure in agrodolce Insalata di stagione	Purea di patate ai funghi Piselli alla francese Insalata verde e rucola	Zucchine Panate Broccoletti al vapore Insalata lattuga, pomodoro e mais	Carciofi trifolati Spinaci al vapore Carote, lattuga, sedano e radicchio

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, primo freddo
SECONDO PIATTO: Carne ai ferri, mozzarella, legumi, burger vegetariano
CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



PRANZO
MENU' 4° SETTIMANA INVERNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Caserecce con zucca e ragù di salsiccia Risotto con spinaci Insalata di lenticchie nere e quinoa	Timballo di riso al ragù bianco Pasta integrale con lenticchie Zuppa di cereali e legumi con verdure invernali di stagione	Pasta alla francescana Risotto al nero di seppia e funghi Minestra di sparacelli con conchigliette rigate	Pasta al pesto di fave Risotto di mare Minestrone di verdure e pipe rigate	Paccheri con fagioli, zucca e pancetta Fusilli integrali con tonno e zucchine Minestra di patate e rucola	Ravioli gratinati Pasta con spada e menta Cous Cous di verdure	Lasagne zucca, scamorza e speck Busiate con pesto di pistacchi e guanciaiale croccante Pasta al pomodoro siccagno
Arista di maiale Filetti di merluzzo* agli aromi	Pesce spada panato agli agrumi Cotoletta di tacchino	Pollo croccante speziato Bistecca alla pizzaiola	Lonza panata Pepite di sarde in agrodolce	Polpette alla napoletana Platessa alla mediterranea	Cotoletta alla milanese Spezzatino di tacchino	Scaloppine ai funghi Filetto di salmone agli agrumi
Salumi e formaggi Burger di zucca e tofu ai semi misti	Formaggi siciliani Frittella agli aromi di Sicilia	Salumi e formaggi Nuggets di sparacelli e pinoli	Salumi e formaggi Pannelle e crochè	Tris di formaggi Insalatona con ceci, rucola, pomodorini e tofu	Salumi misti Crocchette di patate e legumi	Formaggi e salumi Frittatina di asparagi
Patate al forno Zucchine e carote brasate Insalata di radicchio, songino e rucola	Insalata di fagiolini Spinaci saltati Insalata di valeriana, lattughino e mais	Patate al forno Bieta al pomodoro saltato Insalata mista	Zucca in agrodolce Cavolo cappuccio e olive Insalata di lattuga, rucola e carote	Insalata di arance, finocchi e olive nere Bietoline di montagna ai limoni di Sicilia Insalata lattuga, carote e finocchi	Purea di patate Fagioli al vapore Insalata di finocchi e olive	Carciofi alla paesana Favette trifolate Insalata mista

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, primo freddo
SECONDO PIATTO: Carne ai ferri, mozzarella, legumi, burger vegetariano
CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



CENA
MENU' 1° SETTIMANA INVERNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Riso e bietole Spaghetti con pic pac Vellutata di verdure con orzo	Zuppa di farro e lenticchie Riso all'ortolana Ravioli al pomodoro	Risotto ai formaggi Spaghetti aglio, olio e pomodorini Vellutata di piselli secchi e finocchietto	Tortellini al pomodoro Pasta con vongole Minestrone con riso e orzo	Zuppa di legumi e riso integrale Risotto alla marinara Penne integrali con piselli, funghi e prosciutto	Risotto funghi e speck Ravioli burro e salvia Zuppa di cereali misti	Rigatoni al ragù di lenticchie rosse Penne integrali alla boscaiola Vellutata di zucca e crostini
Filetto di merluzzo alle olive Arrosto panato alla palermitana	Polpette di carne alla napoletana Fesa di tacchino in carpaccio	Filetè di nasello in crosta Arista di maiale al forno	Hamburger di vitello condito alla griglia Gateau di patate	Saltimbocca alla romana Salmone* ai ferri	Arrosto alla palermitana Scaloppe al rosmarino	Sfoglia ricotta e spinaci Filetti di pesce alla mugnaia
Affettati del giorno Omelette al parmigiano	Tuma fresco e Provola siciliana Tortino di Spinaci	Salumi misti e formaggi Pancake di ceci e piselli	Edamer e Salame siciliano dolce Strudel di verdure in sfoglia	Affettati del giorno Polpette di verdure	Salumi misti Tortino di asparagi	Prosciutto cotto e provola Crostata di biette e formaggio
Fagiolini saltati Carote alla Salvia Insalata verde con radicchio e sedano	Verdure grigliate Purea di patate Insalata di pomodori e olive	Fagiolini e patate Tris di verdure Insalata verde e carote filangè	Cicoria saltata Patate prezzemolate Insalata verde e rughetta	Carciofi gratinati Spinaci al vapore Insalata di stagione	Patatine fritte Biete all'agro Insalata verde e pomodori	Verdure grigliate Cavoli saltati Insalata lattuga, radicchio e carote

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, minestra del giorno
SECONDO PIATTO: Carne bovina ai ferri o arrosto o Spalmabile, legumi, burger vegetariano
CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Zuppa di legumi Pasta pomodoro e ricotta Risotto al parmigiano	Orecchiette con broccoli e salsiccia Riso con piselli Riso e Quinoa con verdure	Risotto ai 4 formaggi Pasta all'amatriciana Zuppa di fagioli e finocchietto	Tortellini in brodo di carne Rigatoni e lenticchie Minestra di patate e rucola	Pasta funghi e salsiccia Riso integrale con verdure e curcuma Minestrone di verdure	Pasta con spada e menta Insalata di farro e lenticchie Passato di verdure miste con crostini	Timballetto di riso Sedanini all'Amatriciana Zuppa di orzo
Brasato di vitello al forno Anelli di calamari dorati	Spezzatino di maiale Pepite di nasello alle olive	Hamburger di carne bianca alla piastra Polpo e patate	Seppioline in umido con piselli e pane tostato Lonza panata	Lacerto al forno Fagottino di pollo alla salvia	Tacchino agli aromi Crocchette di pesce agli agrumi	Cotoletta di pollo Tortino di verdure e scamorza
Affettati del giorno Sfoglia di spinaci e ricotta	Salumi e formaggi Burger di ceci e rosmarino di Sicilia	Salumi e formaggi Verdure pastellate	Formaggi siciliani e salumi Fave siciliane a Cunigghiu e pane tostato	Formaggi misti siciliani Pizza rustica pomodoro fresco, mozzarella e crumble di pane aromatizzato	Salumi e formaggi Crocchette di biette e provola e mayo vegetale	Salumi e affettati del giorno Soufflè alle verdure
Spinaci al vapore Zucca in agrodolce Insalata carote e finocchi	Patate fritte Fagiolini al vapore Lattuga, valeriana, rucola e mais	Piselli al prosciutto Patate prezzemolate Insalata mista	Cavolo saltato Bietole all'agro Insalata invidia e carote filangè	Spinaci all'olio Piselli e carote al burro Lattuga nostrana e pomodoro	Verdure grigliate Insalata russa Indivia, radicchio e pomodoro	Crocchette di patate Verdure grigliate Lattuga e rucola

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, minestra del giorno

SECONDO PIATTO: Carne bovina ai ferri o arrosto o Spalmabile, legumi, burger vegetariano

CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Gnocchetti con patate e provola siciliana Pasta con pomodoro siccagno e olive Vellutata di zucca e carote	Penne integrali con piselli, prosciutto e funghi Spaghetti aglio, olio e pomodorini Fagioli all'uccelletto	Risotto con carciofi e fonduta di ricotta Pasta alla marinara Insalata di farro e lenticchie	Pasta all'Amatriciana Spaghetti al nero di seppia Pasta con scarola e fagioli badda	Orecchiette con olive, biette, ciliegino e pecorino Risotto con asparagi Macco di piselli secchi con pasta integrale	Ravioli burro e salvia Pasta con vongole e pomodorini Minestra di spinaci e pic pac con maltagliati	Risotto ai frutti di mare Sedanini all'arrabiata Gnocchetti con verdure fresche
Cotoletta di pollo Mozzarella in carrozza	Spezzatino di manzo Sogliola alla mugnaia	Salmone alla livornese Arista di maiale alle arance	Pollo al forno Filetè di pesce croccante	Caponata di pesce spada Sfincione bagherese	Filetti di Nasello in pastella Pollo alla griglia con salsa barbecue	Braciolina alla salvia Polpettone di tacchino con piselli
Salumi e formaggi Involtini di verdure	Salumi e formaggi Pancake di ceci e piselli	Piadina farcita Caprese	Tris di formaggi siciliani (Tuma fresca, Primo Sale e caciotta) Soufflè al prosciutto	Salame e caciocavallo Burger di sparaceddi e pinoli	Fesa di tacchino e Caciotta Burger di verdure piastato con fonduta di formaggio	Salumi e formaggi Piadina farcita
Bietoline all'agro Crocchette di patate Lattuga e radicchio	Cavoli saltati Carote speziate Lattuga riccia, carote e olive	Patate prezzemolate Biete all'agro Insalata verde e mais	Broccoli saltati Insalata russa Insalata lattuga e radicchio	Fagiolini, cipolla rossa e olive nocellara Broccolo sparacello all'agro Insalata mista	Verdure grigliate Broccoletti al vapore Rucola, lattuga e carote	Insalata di fagiolini Purea di patate Insalata mista

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, minestra del giorno

SECONDO PIATTO: Carne bovina ai ferri o arrosto o Spalmabile, legumi, burger vegetariano

CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore



CENA
MENU' 4° SETTIMANA INVERNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Minestrone di verdure Pasta con sarde Pasta aglio, olio e peperoncino	Gnocchi al pomodoro siccagno e mozzarella Farfalle al salmone Vellutata di carciofi e porri	Pasta alla norcina Ditalini con piselli Minestra di broccoli e pasta	Tagliatelle al ragù Bavette aglio, olio e acciughe Pasta e ceci	Orecchiette alle olive, biette e pomodoro a pic pac Risotto mare e monti Zuppa di legumi	Tortellini panna e prosciutto Pasta e Fagioli Spaghetti con pic pac	Pasta e lenticchie Risotto gambero e lime Pasta integrale alla trapanese
Filetto di pesce a sfincione Bocconcini di tacchino al curry	Pollo in glassa alla palermitana Strudel di verdure	Orata alla mediterranea Salsiccia al forno	Hamburger di carne bianca alla griglia Scaloppina di vitello all'arancia	Cotoletta di tacchino Frittatina di patate e parmigiano	Pollo al forno Fish&chips	Arrosto alla palermitana Mozzarella in carrozza
Salumi e formaggi Pepite di fagioli misti in crosta di sesamo accompagnati da una mayo vegetale	Salumi e formaggi Frittata agli aromi	Piadina farcita Caprese	Insalatona al tonno Pizza margherita	Salumi misti e formaggi Polpette di tofu e piselli	Emmenthal e prosciutto Frittata di asparagi	Salumi e formaggi Burger di verdure
Zucchine gratinate Biette e pomodorini Insalata mais e lattuga	Verdure in pastella al forno Patate e cipolle Insalata verde, radicchio e mais	Caponata di melanzane Zucchine gratinate Insalata lattuga, carote e rucola	Broccoletti all'agro Spinaci al vapore Insalata di lattuga e misticanza	Zucchine in agrodolce Misto di verdure in foglia saltate Carote, radicchio e lattuga	Fagiolini, pomodori e olive Peperoni saporiti con mentuccia Carote julienne	Patate al forno Verdure grigliate Insalata verde

Alternative fisse

PRIMO PIATTO: Pasta o riso all'olio o al pomodoro, minestra del giorno
SECONDO PIATTO: Carne bovina ai ferri o arrosto o Spalmabile, legumi, burger vegetariano
CONTORNO: Verdura fresca di stagione, patate al vapore