



PRANZO Social Food
MENU' 4° SETTIMANA INVERNO



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Insalata di lenticchie nere e quinoa	Pizza rustica alla palermitana a taglio	Insalata di pasta con fave e zucca	Insalata di couscous alla marinara	Pasta integrale al pesto di rucola e pomodorini	Pasta con pomodoro, acciughe e capperi	Insalata di riso salmone e zucchinette
Carpaccio di vitello	Insalata di tonno, fagioli e cipolla	Lonza agli aromi	Pepite di sarde in agrodolce	Panelle	Insalatona di tacchino croccante	Salumi e formaggi
Patate prezzemolate	Insalata di pomodoro e olive	Insalata di fagiolini	Zucca in agrodolce	Crocchette di patate		Carote julienne

Alternative fisse



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Insalata di pasta	Farfalle al salmone affumicato e pomodorini confit	Pasta al pesto	Pizza margherita a taglio	Cous cous di verdure	Pizza a taglio con verdure	Pasta alla trapanese
Pepite di fagioli misti in crosta di sesamo	Strudel di verdure	Rotoli di piadina farcita	Involtini di fesa di tacchino con insalata russa	Vitello tonnato	Frittata di asparagi	Piadina mozzarella, pomodoro e rucola
Carote prezzemolate	Lattuga, mais e origano	Insalata mista		Insalata di pomodoro		Carciofi trifolati

Alternative fisse

MENU SOCIAL FOOD » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 4

CENA							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRIMI	[P1] - Insalata di pasta [456 kcal] 🐟 🥬 🍅 🥒 🥔	[P1] - Farfallette al Salmone affumicato e pomodorini confit [375 kcal] 🐟 🥬 🍅 🥒 🥔	[P1] - Pasta al pesto [466 kcal] 🥬 🍅 🥒 🥔		[P1] - Cous cous di verdure [323 kcal] 🥬 🍅 🥒 🥔		[P1] - Pasta alla Trapanese [315 kcal] 🥬 🍅 🥒 🥔
SECONDI	[S1] - Pepite di fagioli misti in crosta di sesamo [411 kcal] 🍷 🥔 🍅 🥒 🥔 🍷	[S1] - Strudel di verdure [1234 kcal] 🥔 🍷	[S1] - rotoli di Piadina fredda con tonno e insalatina [442 kcal] 🐟 🍷 🥔 🍅 🥒 🥔	[S1] - Involtni di fesa di tacchino con insalata russa [237 kcal] 🍷 🍅 [S2] - Pizza Margherita [365 kcal] 🥬 🍅 🥒 🥔	[S1] - Vitello tonnato [371 kcal] 🍷 🍅 🍷 [S2] - Pizza a taglio con verdure [369 kcal] 🥬 🍅 🥒 🥔	[S1] - Frittata di asparagi [173 kcal] 🍷 🥔 🍷 [S2] - Pizza a taglio con verdure [369 kcal] 🥬 🍅 🥒 🥔	[S1] - Piadina mozzarella, pomodoro, rucola [584 kcal] 🥔 🍷 🍅 🥒 🥔
ALTROR	[C1] - Carote prezzemolate [116 kcal] 🍷 [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷	[C1] - Insalata di lattuga, mais e origano [36 kcal] [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷	[C1] - Insalata mista [22 kcal] [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷	[Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷	[C1] - Insalata di pomodoro [75 kcal] [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷	[Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷	[C1] - Carciofi trifolati [85 kcal] 🍷 [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍷

LEGENDA ALLERGENI

Pesce e prodotti a base di Pesce, Soia e prodotti a base di Soia, Latte e prodotti a base di Latte, Sedano e prodotti a base di Sedano, Senape e prodotti a base di Senape, Contiene ingredienti surgelati/congelati, Cereali contenenti glutine: **Grano**,
 Frutta a guscio: **Noce di Acagiù**, Uova e prodotti a base di Uova, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Frutta a guscio: **Mandorle**, Cereali contenenti glutine: **Farro**, Cereali contenenti glutine: **Grano Khorasan**, Cereali contenenti glutine:
Segale, Cereali contenenti glutine: **Orzo**, Cereali contenenti glutine: **Avena**, Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l,

MENU SOCIAL FOOD » AUTUNNO/INVERNO - SETTIMANA 4

PRANZO							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
P R I M I	[P1] - Insalata di lenticchie nere di Sicilia e Quinoa [387 kcal]	[P1] - Pizza rustica alla palermitana [449 kcal] 🍷 🍴	[P1] - Insalata di pasta con fave e zucca [351 kcal] 🍷 🍴	[P1] - INSALATA DI COUSCOUS ALLA MARINARA [392 kcal] 🍷 🍴 🌿 🍷	[P1] - Pasta integrale al pesto di rucola e pomodorini [662 kcal] 🍷 🍴	[P1] - Pasta con pomodoro, acciughe e capperi [365 kcal] 🍷 🍴 🌿	[P1] - Insalata di riso Salmone e zucchinette [333 kcal] 🍷
S E C O N D I	[S1] - Carpaccio di manzo [230 kcal] 🍷 🍴 🌿	[S1] - Tonno rosso, fagioli e cipolla [276 kcal] 🍷	[S1] - Fesa di tacchino e primo sale [202 kcal] 🍴	[S1] - Pepite di sarde in agrodolce [261 kcal] 🍷 🍴 🌿	[S1] - PANELLE [507 kcal]	[S1] - Insalatona di tacchino croccante [341 kcal] 🍴	[S1] - Salumi e formaggi [270 kcal] 🍴 🍷
A L T R O	[C1] - Patate prezzemolate [222 kcal] 🍷 [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴	[Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴	[C1] - Insalata di fagiolini [95 kcal] 🌿 [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴	[C1] - Zucca in agrodolce [131 kcal] 🍷 [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴	[C1] - Crocchette di patate_g [53 kcal] 🍷 🍴 🌿 [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴	[Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴	[C1] - Carote a julienne [28 kcal] [Fr1] - Frutta fresca di stagione [65 kcal] [PF1] - Pane [365 kcal] 🍴

LEGENDA ALLERGENI

🐟 Pesce e prodotti a base di Pesce, 🍷 Soia e prodotti a base di Soia, 🍴 Latte e prodotti a base di Latte, 🍷 Senape e prodotti a base di Senape, 🌿 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🍷 Contiene ingredienti surgelati/congelati, 🍴 Sedano e prodotti a base di Sedano, 🍷 Molluschi e prodotti a base di Molluschi, 🍷 Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, 🍷 Uova e prodotti a base di Uova, 🍷 Contiene carne di suino,