

NATURALMENSA

MENÙ AUTUNNO/INVERNO

1^ SETTIMANA

LUNEDI	Pasta con verdura/ortaggi di stagione Scaloppina di pollo al limone Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDÌ	Pasta e crema di fagioli Frittata di patate al forno Verdura cotta di stagione Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDÌ	Minestrone di verdure con riso Filetti di merluzzo alla pizzaiola Verdura cotta di stagione in padella Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro Fettina di bovino adulto di 1° taglio al forno Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Crema di verdure e farro Mozzarella (bocconcini) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca



NATURALMENSA

2^ SETTIMANA

LUNEDI	Riso con verdura/ortaggi di stagione Cotoletta di tacchino al forno Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDI	Pasta e lenticchie Frittata di spinaci al forno Purè di patate Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDI	Minestrone di verdure con pasta Filetti salmone gratinati al forno Fagiolini in umido Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDI	Pasta al pomodoro Fusi di pollo al forno con aromi Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Pasta con tonno Mozzarella (bocconcini) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca



NATURALMENSA

3^ SETTIMANA

LUNEDI	Crema di verdure di stagione con riso Petto di pollo al pomodoro e basilico Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDI	Tortellini di carne in brodo Filetto di merluzzo alla curcuma Patate al forno Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDI	Pasta con verdura/ortaggi di stagione Uova strapazzate Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Bocconcini di tacchino con sedano e carote e aromi (fesa di tacchino) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Pasta e ceci Mozzarella (bocconcini) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca

- Fesa di tacchino da somministrare solo a coloro che non mangiano carne di maiale



NATURALMENSA

4^ SETTIMANA

LUNEDI	Crema di verdure di stagione e pasta Cosce di pollo alle erbe al forno Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDÌ	Pasta gratinata al forno Filetti di salmone con aromi in padella Fagiolini all'agro Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDÌ	Pasta e lenticchie Frittata di verdure al forno Patate al forno Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta semi integrale al pomodoro Arista di maiale al forno Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Riso e fagioli Mozzarella (bocconcini) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca



NATURALMENSA

MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

1^ SETTIMANA

LUNEDÌ	Riso con minestrone Scaloppina di pollo al limone Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDÌ	Pasta e ceci Mozzarella (bocconcini) Verdura cotta di stagione Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDÌ	Pasta con verdura/ortaggi di stagione Frittata di patate Verdura/ortaggi di stagione grigliata Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta gratinata al forno Filetto di merluzzo con olive e pomodorini Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDÌ	Pasta al pomodoro Petto di tacchino con aromi Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca



www.naturalmensa.org
Fb: NaturalMensa



tel_320.0885824
comunica.cosmos@gmail.com



NATURALMENSA

2^ SETTIMANA

LUNEDI	Minestrone di verdure con farro Uova strapazzate Verdura cotta di stagione in padella Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDI	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino alla curcuma con sedano e carote Purè di patate Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDI	Crema di legumi con riso Filetti di salmone gratinati al forno Fagiolini in umido Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDI	Pasta con verdura/ortaggi di stagione Cotoletta di pollo al forno al forno Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Pasta e lenticchie Mozzarella (bocconcini) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca



NATURALMENSA

3^ SETTIMANA

LUNEDI	Riso con verdure/ortaggi di stagione Fettina di bovino adulto di 1° taglio alla pizzaiola Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDÌ	Pasta al tonno Filetti di merluzzo alla pizzaiola Verdura cruda di stagione Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDÌ	Pasta semi integrale al pomodoro Cosce di pollo alle erbe al forno Patate al forno Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDÌ	Tortellini di carne in brodo vegetale Frittata di verdure al forno Fagiolini all'agro Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Pasta e crema di fagioli Mozzarella (bocconcini) Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca



NATURALMENSA

4^ SETTIMANA

LUNEDI	Passata di verdure con pasta Bocconcini di pollo al forno Verdura cotta di stagione in padella Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MARTEDÌ	Farro al pomodoro Filetti di salmone con aromi in padella Piselli e carote in umido Pane integrale Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
MERCOLEDÌ	Crema di legumi con riso Frittata di patate al forno Verdura cotta di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta con verdura/ortaggi di stagione Arista di maiale al forno Verdura cruda di stagione Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca
VENERDI	Pasta e lenticchie Mozzarella (bocconcini) Patate lessate con aromi Pane comune Frutta fresca o macedonia di frutta fresca

- Fesa di tacchino da somministrare solo a coloro che non mangiano carne di maiale

