

**GESÙ EUCHARISTICO Menù Autunno-Inverno 24 – 36 mesi A.S. 2022 - 2023**

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>Sett.1</b>	Risotto con crema di cuori di carciofi Crocchette di ricotta Carote julienne Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale e patate Schiacciatine di legumi/ <b>Frittata di ceci</b> Finocchi gratinati/insalata mista Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Pasta al pomodoro Salmone gratinato Pisellini stufati/bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Polpettone di vitellone Insalata mista Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	<i>Pasta fresca e ceci (ciceri e trie)</i> Frittata al forno Spinaci all'olio Pane Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.2</b>	Antipasto di carote o altra verdura <b>Riso al sugo</b> <b>Ricotta/Primo sale</b> Spinaci al parmigiano Pane Frutta di stagione	<b>Cous cous o altro cereale con passato di verdure e ceci</b> Schiacciatina di pesce al forno Carote gratinate Pane Frutta di stagione	<b>Passato di verdure con farro o riso o orzo</b> Spezzatino di tacchino Insalata mista Pane integrale Frutta di stagione	Pasta e fagioli o altro legume Frittata con spinaci <b>Zucca stufata</b> Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	<i>Pasta al pomodoro</i> Merluzzo in umido/gratinato Insalata di finocchi Pane Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.3</b>	Pasta e lenticchie o altro legume Schiacciatine di verdura Carote julienne Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	<b>Minestrone con pasta</b> Arrostito di vitello <i>Patate americane Duchessa</i> Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	Passato di verdure con riso Polpettine di pesce Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Antipasto di finocchi o altra verdura <i>Focaccia di patate</i> Spinaci al parmigiano Pane integrale Frutta di stagione	Tubettini al brodetto/sugo di pesce Caciottina o scamorza fresca Insalata mista Pane Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.4</b>	Riso con crema di carote Platessa gratinata <b>Spinaci all'olio</b> Pane Frutta di stagione	<i>Pasta al sugo</i> <i>Straccetti croccanti di pollo</i> Zucca stufata Pane integrale Frutta di stagione	<b>Zuppa di legumi e cereali misti</b> Primo sale o robiola Carote gratinate Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Pasta al pesto <b>Merluzzo o rana pescatrice al limone o alla livornese</b> Bietole all'olio Pane Frutta di stagione	Lasagne o altra pasta con zucca gialla Schiacciatine di verdure Pisellini stufati Pane Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.5</b>	Pasta e ricotta con o senza sugo Frittata con cuori di carciofi Insalata mista Pane Frutta di stagione	<i>Risotto con passato di broccoli</i> Salmone agli aromi vegetali Carote gratinate Pane Frutta di stagione	Antipasto Tortino di semolino Insalata mista Pane Frutta di stagione	Zuppa di barbabietola o di zucca Schiacciatina di magro di cavallo Spinaci al limone Pane Frutta di stagione	Pastina con purè di fave/o altro legume Cavolfiore gratinato Pane Macedonia o frutta mista di stagione

## GESÙ EUCHARISTICO Menù Primavera-Estate 24 – 36 mesi A.S. 2022 – 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Sett.1</b>	<i>Pasta alla bella Maglie</i> Fagiolini con scagliette di parmigiano Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro fresco Merluzzo gratinato/ livornese Insalata mista Pane Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Tacchino alla pizzaiola Zucchine trifolate Pane integrale Frutta di stagione	Farro e lenticchie/zuppa cereali e legumi <i>Polpette di melanzane</i> Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Pasta primavera Frittata al forno Carote gratinate Pane Macedonia/frutta mista di stagione
<b>Sett.2</b>	<i>Risotto con zucchine</i> <i>Merluzzo gratinato al forno</i> Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Orecchiette al pomodoro fresco Robiola o <i>primo sale</i> Insalata di pomodori Pane integrale Frutta di stagione	Pasta e piselli freschi/ lenticchie <i>Schiacciatine di verdura</i> Julienne di carote Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Pasta al pomodoro fresco Straccetti croccanti di pollo Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Grano spezzato (bulgur) al pomodoro Salmone gratinato Insalata mista Pane con verdure (pizzi) Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.3</b>	Riso con crema di carote Polpette di vitellone al sugo Zucchine trifolate Pane Frutta di stagione	Cous cous con ceci verdure Merluzzo o platessa al limone Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e melanzane Frittata con verdure Pisellini all'olio/bietola all'olio Pane integrale Frutta di stagione	Pasta integrale con patate Caciottina o robiola Carote julienne Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Pasta al ragù di pesce Crocchette di ricotta Pane Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.4</b>	Orzo o altro cereale con verdure Platessa gratinata o polpette di pesce Insalata verde Pane Frutta di stagione	Pasta al pomodoro fresco <i>Polpette di magro di cavallo</i> Fagiolini all'olio Pane con verdure (pizzi) Frutta di stagione	<i>Pasta e ceci o lenticchie</i> <i>Polpette di melanzane</i> Insalata mista Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Antipasto di cetrioli Pasta al forno con ragù di carne Spinaci all'olio Pane integrale Frutta di stagione	Passato di verdure con farro o altro cereale Merluzzo gratinato Zucchine grigliate Pane Macedonia o frutta mista di stagione
<b>Sett.5</b>	Risotto alla mela e salvia Sovra coscia di pollo arrosto Insalata di pomodori e cetrioli Pane con verdure Frutta di stagione	Crostini con hummus di ceci Fagiolini con scagliette di parmigiano/crocchette di ricotta Pane Frutta di stagione <b>Vit.C</b>	Pasta, carote, zucchine e gamberetti Polpette o schiacciatina di pesce Insalata mista Pane Frutta di stagione	Pasta alla crudaiola Schiacciatina di legumi Bietola all'olio Pane Frutta di stagione	Pasta alla pizzaiola Frittata con verdure Pomodori in insalata o gratinati Pane Macedonia o frutta mista di stagione