

SCHEMA DI MENÙ SETTIMANALE

➤ **PRANZO**▪ **primo piatto**

- pasta di semola con varie salse di pomodoro (ragù, amatriciana, arrabbiata, ecc.);
- pasta di semola con salsa bianca (ai piselli e prosciutto, alla carrettiera, ecc.);
- pasta di semola al pesce al pomodoro o bianca (alle vongole, ai frutti di mare, ecc.);
- risotto al pomodoro o bianco (al pomodoro, alla toscana, ai funghi, ecc.);
- pasta all'uovo con pomodoro o bianca (fettuccine al ragù, alla puttanesca, ecc.);
- pasta ripiena (tortellini, ravioli) o al forno (zite al forno, lasagna, ecc.) o gnocchi;

▪ **secondo piatto**

- carne di manzo (fettina, spezzato, arrosto, bollito, trito, ecc.);
- carne di maiale (scaloppina, milanese, arrosto, spezzato, salsiccia, ecc.);
- carne di tacchino (petto scaloppina o milanese, arrosto, spezzato, ecc.);
- carne di pollo (al forno ¼ intero, spezzato, petto scaloppina o milanese, ecc.);
- pesce (intero porzione, tranci, filetti, bastoncini, cotolette ecc.);
- carne trita (polpette, polpettoni, hamburger, ecc.);
- piatto gastronomico caldo (involtini di prosciutto e formaggio, crocchette, supplì, ecc.);

▪ **contorno**

- patate (lesse, in umido, fritte, al forno, ecc.);
- verdure (lesse, ripassate, al pomodoro, ecc.);
- insalate (verdi, rosse, miste con pomodori, finocchi, ravanelli, carote, ecc.);
- legumi (fagioli, ceci, piselli, fave, ecc.).

➤ **CENA**▪ **primo piatto**

- paste o riso asciutti (al pomodoro o con salse bianche o al pesce);
- minestre con legumi (fagioli, ceci, piselli);
- minestre con verdure (con broccoli, con verza, ecc.);
- minestroni con pasta o riso (alla milanese, genovese, toscana., ecc.),

▪ **secondo piatto**

- piatto misto fritti e impanati (crocchette, arancine, frittate, pollo, ecc.);
- sformato di patate o di ricotta (pillottato con salumi o formaggi o salmone, ecc.);
- verdure ripiene o al forno (peperoni, zucchine ripiene, melanzane al forno, ecc.);
- polpette o polpettone guarnito o ripieno;
- pesce in umido o impanato;

▪ **contorno**

- patate (lesse, in umido, fritte, al forno, ecc.);
- verdure (lesse, ripassate, al pomodoro, ecc.);
- insalate (verdi, rosse, miste con pomodori, finocchi, ravanelli, carote, ecc.);
- legumi (fagioli, ceci, piselli, fave, ecc.).

PIATTI ALTERNATIVI

➤ **primo piatto**

- pasta in bianco (a scelta al burro, all'olio);
- riso in bianco (a scelta al burro, all'olio);
- pasta macchiata al pomodoro;
- riso macchiato al pomodoro;
- minestra di verdure (a scelta con riso o con pasta);

➤ **secondo piatto**

- arrosto freddo di carni con salse (varie in alternativa giornaliera);
- mozzarella semplice, condita sale e pepe nero, caprese, ecc.;
- prosciutto cotto, salame, mortadella, misti con/senza uova sode e giardiniera;
- formaggio da tavola misti;
- misto formaggio salumi;
- tonno sott'olio (con fagioli, ecc.);
- sardine sott'olio (con olive, ecc.);
- carne in gelatina con patate lesse o insalatina capricciosa, ecc.;

➤ **contorno**

- insalata, verde o mista (carote, ravanelli, pomodori, cetrioli, ecc.);
- pomodori (in stagione) in insalata, all'origano, ecc.;
- patate lesse fredde (all'olio e sale, in insalata con carote lesse, sedano ecc.);
- patate fritte (secondo attrezzatura);
- fagioli lessi all'olio e sale;
- ceci lessi all'origano.