

Unione dei Comuni Amiata Val d'Orcia
 Menù con esclusione di carni e derivati
 Abbazia San Salvatore – Piancastagnaio- Castiglione d'Orcia - Radicofani

MENU' INVERNALE rev. Settembre 2020

1 SETTIMANA

Lunedì	Riso con zucca gialla	Stracchino	Spinaci	Frutta di stagione
Martedì	Polenta al pomodoro o all'olio	Pesce con pangrattato al forno	Patate arrosto	Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto	Legumi lessi all'olio	Carote	Frutta di stagione
Giovedì	Minestrone di verdure con pasta	Frittata	Finocchi crudi o cotti	Frutta di stagione
Venerdì	Pasta in bianco	Tonno o merluzzo all'olio	Pisellini	Dolce casalingo

2 SETTIMANA

Lunedì	Pasta al pomodoro	Frittata	Verdure di stagione	Frutta di stagione
Martedì	Minestra di legumi	Formaggio fresco o grana	Purea di patate	Frutta di stagione
Mercoledì	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano	Legumi lessi all'olio	Cavolfiore lesso	Frutta di stagione
Giovedì	Pasta all'olio	Formaggio fresco o grana	Fagiolini	Dolce casalingo/yogurt
Venerdì	Pasta al pesto	Polpette di pesce	Insalata	Frutta di stagione

3 SETTIMANA

Lunedì	Pasta al pomodoro	Uova sode o frittata	Verdure	Frutta di stagione
Martedì	Riso olio e parmigiano	Tonno sott'olio o legumi lessi all'olio	Cavolfiore	Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con orzo, riso o pasta	Formaggio fresco o grana	Patate lesse	Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al tonno	Legumi lessi all'olio	Finocchi crudi o cotti	Frutta di stagione
Venerdì	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano	Filetti di merluzzo lessi	Carote lesse	Dolce casalingo

4 SETTIMANA

Lunedì	Pasta con verdure di stagione	Formaggio fresco o grana	Ceci	Frutta di stagione
Martedì	Risotto al pomodoro o all'olio	Tonno o merluzzo	Fagiolini	Frutta di stagione
Mercoledì	Gnocchi al parmigiano	Caciotta	Insalata e pomodori	Frutta di stagione
Giovedì	Minestrone di verdure con pasta	Legumi lessi all'olio o formaggio fresco o grana	Patate lesse	Dolce casalingo/budino
Venerdì	Risotto olio e parmigiano	Filetti di platessa al forno	Verdure di stagione	Frutta di stagione

Unione dei Comuni Amiata Val d'Orcia
 Menù con esclusione di carni e derivati
 Abbazia San Salvatore – Piancastagnaio- Castiglione d'Orcia - Radicofani

MENU' ESTIVO rev. Settembre 2020

1 SETTIMANA

Lunedì	Riso alle zucchini	Mozzarella	Bietole	Frutta di stagione
Martedì	Pasta al pomodoro	Merluzzo con pangrattato al forno	Patate arrosto	Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pesto	Legumi lessi all'olio	Insalata	Frutta di stagione
Giovedì	Minestrone di verdure con pasta	Frittata	Fagiolini	Gelato
Venerdì	Pasta al pomodoro	Tonno sott'olio o legumi lessi	Pisellini	Frutta di stagione

2 SETTIMANA

Lunedì	Pasta al pomodoro	Frittata	Verdure di stagione lesse	Frutta di stagione
Martedì	Minestra di legumi e pasta	Formaggio fresco o grana	Purea di patate	Frutta di stagione
Mercoledì	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano	Legumi lessi all'olio o merluzzo all'olio	Peperoni, melanzane e zucchini al forno	Frutta di stagione
Giovedì	Pasta all'olio	Formaggio fresco o grana	Patate in umido/pomodori	Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al pesto	Polpette di pesce	Insalata	Gelato

3 SETTIMANA

Lunedì	Pasta al pomodoro	Insalata con tonno, pomodori mais e mozzarella		Frutta di stagione
Martedì	Riso olio e parmigiano	Legumi lessi all'olio o formaggio fresco o grana	Fagiolini	Frutta di stagione
Mercoledì	Minestrone di verdure con riso o pasta o orzo	Formaggio fresco o grana	Patate in umido	Frutta di stagione
Giovedì	Ravioli ricotta e spinaci olio e parmigiano	Legumi lessi	Spinaci	Gelato
Venerdì	Pasta al tonno	Filetti di platessa al forno	Pomodori	Frutta di stagione

4 SETTIMANA

Lunedì	Pasta con verdure di stagione	Formaggio fresco o grana	Ceci	Frutta di stagione
Martedì	Risotto al pomodoro o all'olio	Tonno sott'olio o merluzzo all'olio	Zucchini	Frutta di stagione
Mercoledì	Gnocchi al parmigiano	Stracchino/caciotta	Insalata e pomodori	Frutta di stagione
Giovedì	Minestrone di verdure con pasta	Legumi lessi all'olio o formaggio fresco o grana	Patate lesse	Frutta di stagione
Venerdì	Risotto olio e	Filetti di platessa al	Verdure di	Gelato

Unione dei Comuni Amiata Val d'Orcia
Menù con esclusione di carni e derivati
Abbadia San Salvatore – Piancastagnaio- Castiglione d'Orcia - Radicofani

	parmigiano	forno	stagione	
--	------------	-------	----------	--