SETTIMANA 18 - 2024

# PIANO DEI MENU

| | PRANZO | | CENA | |
|---|---|---|---|---|
| DATA | MENU DEL GIORNO | BUFFET DELLA CASA | MENU DEL GIORNO | BUFFET DELLA CASA |
| Lunedì 29.04 | Spiedino di gamberoni<br>Risotto integrale allo zenzero e limone<br>Verdura del giorno<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Fusilli integrali ai ceci, asparagi, pomodoro fresco e gorgonzola<br>Fusilli integrali al pomodoro<br>Coste alla ligure<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Panino con hamburger vegetali farciti con insalata coleslaw<br>Salsa rosa<br>Patate country<br>Scelta di insalate<br>Triffle alle fragole | Dadolata di tofu New Dheli style<br>Tagliatelle di riso asiatiche saltate alla soia<br>Verdure orientali<br>Scelta di insalate<br>Triffle alle fragole |
| Martedì 30.04 | Maccheroni al pesto di rucola<br>Maccheroni alla bolognese di strutturato di soia<br>Scelta di insalate<br>Iogurt naturale<br>Frutta mista | Pasticcio di verdure formaggio e saitan<br>Patate saltate con cipolla<br>Peperonata mista<br>Scelta di insalate<br>Iogurt naturale<br>Frutta mista | Spiedino di tacchino e verdure alla piastra<br>Salsa allo zenzero e coriandolo<br>Ebli pilaf alle piccole verdure<br>Carote glassate<br>Scelta di insalate<br>Sorbetto alla ciliegia | Quadratoni alle verdure estive al burro e salvia<br>Quadratoni di magro al pomodoro fresco e aglio orsino<br>Indivia belga e piselli al vapore<br>Scelta di insalate<br>Sorbetto alla ciliegia |
| Mercoledì 01.05 | Roastbeef freddo<br>Salsa tartare cst<br>Insalata di patate cst<br>Insalata di fagiolini<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Caserecce con salsa ai funghi<br>Caserecce al pomodoro fresco<br>Finocchi gratinati<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Piccata di melanzane<br>Risotto al Merlot e verdurine<br>Scelta di insalate<br>Cake al limone | Scaloppina vegetale impanata<br>Salsa mousseline al limes<br>Patate rosolate al rosmarino e aglio<br>Verdure primaverili<br>Scelta di insalate<br>Cake al limone |
| Giovedì 02.05 | Polpettone di vitello e tofu<br>Salsa alla crema<br>Puré di patate<br>Zucchine saltate al timo<br>Scelta di insalate<br>Iogurt naturale<br>Frutta mista | Penne integrali ai formaggi<br>Penne integrali all'arrabbiata<br>Asparagi al vapore<br>Scelta di insalate<br>Iogurt naturale<br>Frutta mista | Spaghetti De Cecco Party vegetariano<br>(Salsa bolognese allo strutturato di soia, salsa pomodoro, pesto genovese)<br>Scelta di insalate<br>Torta di mele el Prestin style | Casola di quorn<br>Riso pilaf alle piccole verdure<br>Romanesco al vapore<br>Scelta di insalate<br>Torta di mele el Prestin style |
| Venerdì 03.05 | Spezzatino di vitello all'ortolana con fagioli<br>Polenta ticinese<br>Pomodoro provenzale<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Orecchiette alle cime di rapa<br>Orecchiette al pomodoro<br>Taccole al burro<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Gnocchi al pomodoro, panna e basilico<br>Gnocchi al pesto di aglio orsino<br>Scelta di insalate<br>Budino al cioccolato | Frittata alle verdure<br>Bhami seitan goreng<br>Cavolo cinese al vapore<br>Scelta di insalate<br>Budino al cioccolato |
| Sabato 04.05 | Filetto di trota salmonata alla Zughese<br>Patate al vapore al prezzemolo<br>Spinaci al vapore<br>Scelta di insalate<br>Gelato al lampone con ananas marinato | Risotto al taleggio, mascarpone e rucola<br>Zucchine saltate al timo<br>Scelta di insalate<br>Gelato al lampone con ananas marinato | Tofu marinato<br>Salsa ai funghi misti<br>Pasticcio di semolino gratinato<br>Ratatouille all'olio d'oliva<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Sedani alla Norma<br>Sedanini al pomodoro<br>Cavolo bianco stufato al cumino<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista |
| Domenica 05.05 | Lasagne allo strutturato di soia<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Pomodoro e mozzarella<br>Insalata di cous cous e verdurine<br>Verdura marinata alla mediterranea<br>Scelta di insalate<br>Frutta mista | Potage cultivateur<br>Entrecôte de bœuf “Café de Paris”<br>Pommes rissolées<br>Ratatouille Niçoise<br>Scelta di insalate<br>Mille-feuille à la crème | Potage cultivateur<br>Frisette sauce aux champignons<br>Pot au feu avec lentilles, pommes de terre, légumes et seitan<br>Quiche aux légumes et fromage<br>Scelta di insalate<br>Mille-feuille à la crème |

Seguite il simbolo e otterrete un’alimentazione sportiva corretta.
Folgen Sie dem Symbol und Sie befolgen die Empfehlungen für eine ausgewogene Sporternährung.
Suivez le symbole pour une alimentation équilibrée d’un point de vue sportif.

**DICHIARAZIONE DI PROVENIENZA DEL PESCE /**
**DEKLARATION FISCHHERKUNFT / PROVENANCE DU POISSON**
Gamberetti: Danimarca
Branzino: Grecia
Trota salmonata: Italia
Salmone affumicato: Norvegia/Olanda
Salmone: Svizzera/Norvegia
Frutti di mare, Gamberoni: Vietnam
Merluzzo: Zona FAO 27 Oceano Atlantico nord-orientale
Tonno: Zona FAO 71 Pacifico centro-ovest

**DICHIARAZIONE DI PROVENIENZA DELLA CARNE /**
**DEKLARATION FLEISCHHERKUNFT / PROVENANCE DE LA VIANDE**
Agnello, Maiale, Manzo, Pollo, Tacchino, Vitello: Svizzera

Avvisiamo la nostra spettabile clientela che in caso di allergie o altre reazioni indesiderate (intolleranze) a ingredienti e prodotti da essi ottenuti, è necessario annunciarsi al personale di servizio o cucina, che vi proporrà delle pietanze a voi adatte.

An unsere geschätzten Gäste: Bitte wenden Sie sich bei allfälligen Allergien oder anderen unerwünschten Reaktionen (Unverträglichkeiten) auf Zutaten und Produkte an das Service- oder Küchenpersonal.Unsere Mitarbeiter werden Ihnen bei der Wahl eines geeigneten Gerichts gerne behilflich sein.

Important: Veuillez informer notre personnel (de service ou de cuisine) en cas d'allergie ou d'intolérance à des ingrédients ou à des produits. Nos collaborateurs vous proposeront avec plaisir un plat plus approprié.

Important: Please inform our service or kitchen staff if you suffer from any allergy or intolerance to any ingredient or product. They'll be glad to help you find an appropriate meal.

Fourchette verte

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**