

## INVERNO - Mese di MARZO 2026

*PASTO PRODOTTO DAL LABORATORIO DI CUCINA DELLA FONDAZIONE OTAF (Sedi di Sorengo e Comano)*

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA	QUINTA SETTIMANA
	dal 2 al 6	dal 9 al 13	dal 16 al 20	dal 23 al 27	dal 30 al 31
Lunedì	Insalata Verde  Polenta integrale e latte Formaggi misti (7a) Insalata di fagiolini  Kiwi	Insalata mista  Risotto alle zucchine e ricotta (7a, 12a)  Crema al limone (7a)	Insalata mista  Pasta integrale con crema di asparagi e grana  Yogurt con frutta (7a)	Insalata verde  Formaggi misti (7a) Patate al rosmarino Carote cotte in insalata  Banane e kiwi	Insalata mista  Risotto agli asparagi (7a, 12a)  Budino alla vaniglia (7a)
Martedì	Insalata di carote  Piccata di pollo impanata (1a, 3a) Purea di patate (7a) Romanesco al vapore  Mela	Insalata mista  Arrosto di maiale (12a) Patate al forno Cavolfiori al vapore  Mele cotte	Insalata verde  Filetto di pesce impanato (1a, 3a, 4a) Grano al vapore Ratatouille di verdure  Cake agli agrumi (1a, 3a, 7a)	Insalata verde  Pasta integrale al ragu vegetariano (1a, 6b)  Mandarino	Passato di verdure (9a, 12a)  Crostata di verdure e formaggio (1a, 3a, 7a) Scarola stufata  Mela
Mercoledì	Passato di verdure (9a, 12a)  Tortellini di magro ai 4 formaggi (1a, 3a, 7a)  Ananas	Pinzimonio e insalata  Bastoncini di merluzzo Riso bianco (1a, 3a, 4a)  Pera	Carote e insalata  Burger vegetariano Patate al forno (6a, 7a, 9a)  Crema di vaniglia (7a)	Crema d'avena (1a, 7a)  Filetto di S. Pietro alla mediterranea Cavolo romanesco (1a, 4a, 12a)  Cake al cacao (1a, 3a, 7a)	
Giovedì	Insalata mista ricca  Pizza al prosciutto (1a, 7a)  Gelato vaniglia e fragole (3a, 7a)	Insalata verde  Lasagne alla bolognese vegetariane (1a, 3a, 6a, 9a, 12a)  Pera	FESTA DI SAN GIUSEPPE	Insalata mista con legumi  Pizza Margherita (1a, 7a,)  Gelato alla frutta (3a, 7a)	
Venerdì	Insalata mista  Filetto di merluzzo al pomodoro Piselli e carote (1a, 4a, 6b, 9b, 12a)  Macedonia	Minestrone di cereali integrali (1a, 7a)  Frittata ai porri (3a, 9b) Insalata di cavoli e spinaci  Arancia	Pastina in brodo (1a)  Polpette di manzo in umido (1a, 3a, 6b, 7a, 9a, 12a) Pak choi gratinati  Mela	Insalata verde  Sminuzzato di manzo alle verdure miste (9a, 12a) Pasta corta in bianco  Crostata alle fragole (1a, 3a, 7a)	

**NB: Il menù potrebbe subire variazioni.**

**Dettagli sulle sostanze che possono provocare allergie o altre reazioni indesiderate sono ottenibili dal personale di cucina**

**Provenienza carne:**

Manzo, maiale, vitello = Svizzera  
Pollo/Tacchino/Coniglio =  
= Svizzera, Italia, Germania

**Provenienza pesce:**

Salmone = Scozia, Norvegia, Danimarca Allevamento  
Passera = FAO27, N.Zelanda, Reti da traino  
Merluzzo bastoncini= FAO61, oc. Pacifico  
S. Pietro =Francia-N.Zelanda,Reti da traino  
Tonno scatola= FA O61, oc. Pacifico

**Formaggio grattugiato:**

Il formaggio da noi usato  
contiene latte, ma è  
naturalmente privo di lattosio.