

# SINOJAR

## Primavera

(il menu potrebbe subire variazioni nel corso del mese)

### Pranzi

|    |    |  |   |   |                         |
|----|----|--|---|---|-------------------------|
| 1  | IT | INVOLTINI DI MAIALE, PANCETTA E ASPARAGI CON CREMA DI CAVOLFIORE E CIPOLLA ARROSTITA     | 35% Carne di maiale (CH), 20% Asparagi (IT), 30% Cavolfiore (CH), 20% Cipolla (CH), Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.  | Allergeni: solfiti.                     | Vedi data sul coperchio |
| 2  | IT | TACCHINO MARINATO CON ERBE AROMATICHE, ZUPPETA DI FUNGHI CHAMPIGNON E CATALOGNA SALTATA. | 35% Carne di tacchino (HU), 40% funghi champignon (CH), 20% catalogna (CH), vino bianco, erbe aromatiche, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.   | Allergeni: solfiti.                     | Vedi data sul coperchio |
| 3  | IT | ZUPPA DI POLLO CON CAVOLFIORE E BROCCOLI AL PEPERONCINO                                  | 35 % pollo (CH), 30 % cavolfiore (CH), 30 % broccoli (CH), peperoncino, olio extravergine di oliva, sale iodato, pepe   | Allergeni: nessuno                      | Vedi data sul coperchio |
| 4  | IT | GUANCETTA DI MAIALE AL FORNO CON SALVIA MELANZANE AL FORNO E CREMA DI PORRI              | 35% Carne di maiale (CH), 30% Melanzane (IT), 30% Porri (CH), Salvia, Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: solfiti.                     | Vedi data sul coperchio |
| 5  | IT | BOCCONCINI DI FARAONA AFFUMICATI SU SCHIACCIATINA DI CAVOLFIORE AL PREZZEMOLO            | 35% Carne di faraona (FR), 60% Cavolfiori (CH), Prezzemolo, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.   | Allergeni: nessuno                      | Vedi data sul coperchio |
| 6  | IT | STRACCETTI DI MANZO CON VERDURE DI STAGIONE, PREZZEMOLO E BUCCIA DI LIMONE.              | 35% Carne di manzo (CH), 60% Verdure di stagione (Verza, Cavolfiore, Broccoli, Cipolla, Finocchio) (CH), Limone, Prezzemolo, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: nessuno                      | Vedi data sul coperchio |
| 7  | IT | SPEZZATINO DI CONIGLIO CON CIPOLLA E CAVOLO ROSSO SALTATO.                               | 35% Carne di Coniglio (IT), 30% cipolla (CH), 30% Cavolo rosso (CH), Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.   | Allergeni: solfiti.                     | Vedi data sul coperchio |
| 8  | IT | POLPETTE DI MANZO CON VERDURE DI STAGIONE, MELANZANE E ZUCCHINE CON MENTA E PEPERONCINO. | 35% Carne di manzo (CH), 20% Verdure di stagione ( ) (CH), 20% Melanzane (IT), 20% Zucchine (IT), Menta, Peperoncino, Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: solfiti.                     | Vedi data sul coperchio |
| 9  | IT | MERLUZZO CONFIT CON TIMO E BUCCIA D'ARANCIA CREMA DI SEDANO RAPA E FINOCCHI AL FORNO.    | 35% Filetto di Pesce fresco, merluzzo / Gadus morhua, (FAO 027, pesca a traino), 20% Sedano Rapa (CH), 40% Finocchio (CH), Arancia, Timo, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.   | Allergeni: Pesce.                       | Vedi data sul coperchio |
| 10 | IT | POLPETTE DI SALMONE CON VERDURE DI STAGIONE CREMA DI CAVOLO BIANCO E BROCCOLO AL VAPORE  | 35% Filetto di Pesce fresco, Salmone/Salo salar, (origine: NO, Allevato), 20% Verdure di stagione (CH) (Finocchi, Cavolo Romanesco, Cipolla, Zucchine), Cavolo Bianco (CH), 20% Broccolo (CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: Pesce.                       | Vedi data sul coperchio |
| 11 | IT | INSALATA DI MARE CON GAMBERI, SEPIOLINE E BRANZINO CON VERDURE DI STAGIONE               | 10% pesce congelato, gambero/Pandalus borealis (Pesca a traino: ARG), 15% Filetto di Pesce fresco, branzino/ Sparus aurata (origine: GR Allevato), 10% pesce congelato, Seppioline / Sepia Officinalis (Pesca a traino, Pacifico), 60% Verdure di stagione (CH) (Cavolo bianco, Broccolo, Cavolfiore, Cipolla, Zucchini), Limone, Prezzemolo, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe. | Allergeni: pesce, crostacei, molluschi. | Vedi data sul coperchio |
| 12 | IT | TRACIO DI SALMONE SCOTTATO CON PANCETTA, CREMA DI SEDANO RAPA E RADICCHIO                | 30% Filetto di Pesce fresco, Salmone/Salo salar, (origine: NO, Allevato), 5% Carne di maiale (CH), 30% Sedano Rapa (CH), 30% Radicchio (CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: Pesce.                       | Vedi data sul coperchio |
| 13 | IT | BRANZINO AL VAPORE CON BUCCIA DI LIMONE E PEPE ROSA E ZUCCHINE TRIFOLATE.                | 35% Filetto di Pesce fresco, branzino/ Sparus aurata (GR, Allevato), 60% Zucchine (IT), Limone, Pepe Rosa, Cipolla, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.   | Allergeni: Pesce.                       | Vedi data sul coperchio |
| 14 | IT | FILETTO DI ORATA SCOTTATO BROCCOLO ROMANESCO ARROSTITO.                                  | 35% filetto di pesce, orata/sparus aurata,(allevato, GR), 60% Broccolo romanesco (CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: Pesce.                       | Vedi data sul coperchio |
| 15 | IT | FILETTO DI TROTA BIANCA E BROCCOLI IN DUE CONSISTENZE.                                   | 35% pesce fresco, trota bianca / onorhynchus mykiss (allevato, IT), 60% Broccolo (CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.  | Allergeni: Pesce.                       | Vedi data sul coperchio |

Conservazione: in frigorifero a 4° gradi circa

Modalità di cottura (rigenerazione):

- Microonde 700watt: PRANZI 2 minuti e mezzo - CENE 50 secondi

- Forno a vapore 100gradi: PRANZI 10-12 minuti - CENE 5 minuti

- Bagnomaria: PRANZI 12 minuti - CENE 5 minuti

## SINOJAR

## Primavera

(il menu potrebbe subire variazioni nel corso del mese)

## Cene

|    |    |  |  |                    |                         |
|----|----|--|--|--------------------|-------------------------|
| 16 | IT | ZUPPETTA DI FUNGHI CHAMPIGNON E CATALOGNA SALTATA. | 40% funghi champignon (CH), 30% Catalogna (CH), Cipolla, Prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.                                | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 17 | IT | CREMA DI CAVOLFIOR E CIPOLLA ARROSTO.              | 50% Cavolfiore (CH), 40% Cipolla (CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 18 | IT | CAVOLFIORI E BROCCOLI AL PEPERONCINO.              | 45% Cavolfiori (CH), 45% Broccoli (CH), Peperoncino, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 19 | IT | VERDURE DI STAGIONE PREZZEMOLO E BUCCIA DI LIMONE. | 90% Verdure di stagione (CH) (Verza, Cavolfiore, Broccoli, Cipolla, Finocchio), Limone, Prezzemolo, Olio Extra vergine di oliva, sale iodato e pepe. | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 20 | IT | SCHIACCIATINA DI CAVOLFIORI AL PREZZEMOLO.         | 90% Cavolfiore (CH), Prezzemolo, Olio Extra vergine di oliva, sale iodato e pepe   | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 21 | IT | MELANZANE AL FORNO E CREMA DI PORRI                | 45% Melanzane (IT), 45% Porri (CH), Olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.   | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 22 | IT | CIPOLLA E CAVOLO ROSSO SALTATO.                    | 45% Cipolla (CH), 45% Cavolo Rosso (CH), Olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 23 | IT | MELANZANE, ZUCCHINE, MENTA E PEPERONCINO.          | 45% Melanzane (IT), 45% Zucchine (IT), Menta, Peperoncino, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 24 | IT | CREMA DI SEDANO RAPA E RADICCHIO.                  | 45% Sedano Rapa (CH), 45% Radicchio (CH), olio extra vegine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 25 | IT | VERDURE DI STAGIONE IN DUE CONSISTENZE             | 90% Verdure di stagione (CH) (Finocchi, Cavolo Romanesco, Cipolla, Zucchine), olio extra vegine di oliva, sale iodato e pepe.                        | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 26 | IT | ZUCCHINE TRIFOLATE.                                | 90% Zucchine (IT), Prezzemolo, Cipolla, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.   | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 27 | IT | CREMA DI CAVOLO BIANCO E BROCCOLO AL VAPORE.       | 45% Cavolo Bianco (CH), 45% Broccoli (CH), olio extra vegine di oliva, sale iodato e pepe.   | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 28 | IT | CREMA DI SEDANO RAPA E FINOCCHI AL FORNO.          | 45% Sedano Rapa (CH), 45% Finocchio (CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.   | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 29 | IT | BROCCOLO ROMANESCO ARROSTITO                       | 95% Broccolo Romanesco (CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |
| 30 | IT | BROCCOLI IN DUE CONSISTENZE.                       | 95% Broccoli (CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.  | Allergeni: nessuno | Vedi data sul coperchio |

Conservazione: in frigorifero a 4° gradi circa

Modalità di cottura (rigenerazione):

- Microonde 700watt: PRANZI 2 minuti e mezzo - CENE 50 secondi

- Forno a vapore 100gradi: PRANZI 10-12 minuti - CENE 5 minuti

- Bagnomaria: PRANZI 12 minuti - CENE 5 minuti