

Centro Diurno, Via Bertaro Lambertenghi 1, 6900 Lugano
091 910 20 21 / info@generazionepiu.ch / www.generazionepiu.ch

MENU

Iscrizioni al pranzo entro le ore 12 del giorno precedente.

Per la giornata di lunedì l'iscrizione va fatta entro le ore 12.00 del venerdì precedente,

Costo: menu 12 franchi, bibite escluse

Orario: il pranzo viene servito alle 12.00

Giorno	dal 6 all'11 agosto 2018	Giorno	dal 13 al 18 agosto 2018
Lunedì 6 agosto	Insalata mista con uovo Conchiglie al pomodoro e basilico Gelato al cassis	Lunedì 13 agosto	Insalata di fagiolini e patate Fusilli al tonno Pera
Martedì 7 agosto	Paella di quinoa Bistecca di manzo Patate al rosmarino Pesca noce	Martedì 14 agosto	Passato di verdura Omelette di champignons Patate alle erbe di Provenza Gelato alla banana
Mercoledì 8 agosto	Prosciutto cotto e insalata verde Scaloppina impanata Patate fritte Budino alla banana	Mercoledì 15 agosto	Chiuso per festività
Giovedì 9 agosto	Minestra di zucchine e patate Arrosti di tacchino freddo Insalata di mais e pomodori Anguria	Giovedì 16 agosto	Couscous, piselli e zucchine Petto di tacchino al pomodoro Purea di patate Budino al cioccolato
Venerdì 10 agosto	Penne al pesto Filetto di dentice alle olive e pomodorini Verdure miste Torta	Venerdì 17 agosto	Strudel alle verdure Spiedino di gamberi al lime Riso pilaw Uva
*Sabato 11 agosto	Insalata Pasta integrale al ragù di verdure / Lenticchie stufate e taccole al vapore Composta di frutta	*Sabato 18 agosto	Insalata Luganighetta di maiale arrosto Giardiniera di verdure al vapore e spätzli al burro Yogurt

*Il sabato il pranzo (fr. 11.50, bibite escluse) viene consumato presso il Centro diurno La Sosta in Via G. Guisan 21 a Massagno, telefono 091 797 43 89

Provenienza carni

maiale: Svizzera / vitello: Svizzera / pollame: Svizzera-Italia
manzo: Svizzera-Argentina / salumi: Svizzera-Italia

Coloro che hanno allergie o intolleranze sono pregati di segnalarlo al momento dell'iscrizione al pasto. Chi non mangia carne o pesce può chiedere delle alternative. I menu potrebbero essere soggetti a dei cambiamenti.

Per le iscrizioni ai pasti rivolgersi ai responsabili del bar

La quinoa è una pianta erbacea della famiglia delle *Chenopodiaceae*, come gli spinaci o la barbabietola. È un'ottima fonte di proteine vegetali, contiene grassi in prevalenza insaturi, è particolarmente adatta per i celiaci, (in quanto è totalmente priva di glutine) ed è perfetta sia per gli adulti sia per i bambini.

Il cuscus o cuscussù è un alimento tipico del Nordafrica, della Sicilia occidentale e della Sardegna sudoccidentale dove prende il nome di Cascà, costituito da agglomerati ovvero granelli di semola di frumento cotti a vapore