

# SINOJAR AUTUNNO

(il menu potrebbe subire variazioni nel corso del mese)

## Pranzi

1	IT	POLPETTINE DI TACCHINO, MAILAE E VERDURE DI STAGIONE SU CREMA DI ZUCCHINE E CIPOLLA ARROSTITA.	15% Carne di maiale, (origine: CH), 20% Carne di tacchino, (origine: HU), 25% zucchine, (origine: CH), 10% cipolla, (origine: CH), Cipolla, verdure di stagione, Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: solfiti.	Vedi data sul copertorio
2	IT	BRASATO DI MANZO CON CIME DI RAPA E MELANZANE AL FORNO E SCAPECE.	35% Carne di manzo, (origine: CH), 35% melanzane, 25% cime di rapa, (origine: CH), vino bianco, menta, peperoncino, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: solfiti.	Vedi data sul copertorio
3	IT	BUGER DI POLLO CON CAVOLFIORE E PORRI AL FORNO.	35% Carne di pollo, (origine: CH), 35% cavolfiori, (origine: CH), 25% porri, (origine: CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: nessuno.	Vedi data sul copertorio
4	IT	ZUPPA DI MANZO CON BROCCOLI, CAVOLO CAPPUCCIO E CUMINO.	35% Carne di manzo, (origine: CH), 35% broccoli, (origine: CH), 25% cavolo cappuccio (origine: CH), cumino, cipolla, aglio, Vino Bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Solfiti.	Vedi data sul copertorio
5	IT	FETTINE DI MAIALE ARROSTO, COTTO CON LE VERDURE DI STAGIONE AL PROFUMO D'AGLIO.	35% Carne di maiale, (origine: CH), 55% Verdure di stagione, (origine: CH), Erbe aromatiche, Aglio, Cipolla, Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Solfiti.	Vedi data sul copertorio
6	IT	PETTO DI POLLO CON ERBE AROMATICHE E BUCCIA DI LIMONE CON CREMA MELANZANA E CAVOLFIORE ARROSTO.	35% Carne di pollo, (origine: FR), 30% melanzana, (origine: CH), 30% cavolfiore, (origine: CH), Limone, Erbe aromatiche, Vino Bianco, Aglio, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Solfiti.	Vedi data sul copertorio
7	IT	CONIGLIO ARROSTITO CON FUNGHI CHAMPIGNON, CIPOLLA E PREZZEMOLO.	35% Carne di Coniglio, (origine: HU), 30% funghi champignon, (origine: CH), 20% cipolla (origine: IT), Prezzemolo, vino rosso, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Solfiti.	Vedi data sul copertorio
8	IT	SPEZZATINO DI CINGHIALE AL CURRY E LEMON GRASS CON CRAUTO BIANCO, CIPOLLA, ROSMARINO.	35% Carne di Cinghiale, (origine: CH), 35% crauto bianco, (origine: CH), 25% cipolla, (origine: CH), curry, lemongrass, Aglio, Vino Bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: solfiti.	Vedi data sul copertorio
9	IT	INSALATA DI MARE CON SEPIOLINE, GAMBERI, COZZE E CAVOLFIORE AL VAPORE.	10% pesce congelato, seppia/Sepia officinalis, (origine: pesca a traino, pacifico), 10% cozze/Modiola barbata (origine: allevamento, IT), 10% pesce congelato, gambero/Pandalus borealis, (origine: pesca a traino, Argentina), 20% Cavolfiore, (origine: CH), Prezzemolo, vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Pesce, Crostacei, Molluschi, Solfiti.	Vedi data sul copertorio
10	IT	BOCCONCINI DI SALMONE AVVOLTO CON ZUCCHINA AL FORNO, SEDANO RAPA ARROSTO E CATALOGNA AL VAPORE.	30% Filetto di Pesce fresco, Salmone/Salo salar, (origine: N, Allevato), 5% zucchine, (origine: CH), 40% sedano rapa, (origine: CH), 20% catalogna, (origine: CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: pesce fresco.	Vedi data sul copertorio
11	IT	ZUPPA DI PESCE CON ZUCCHINE, E COULIS DI PREZZEMOLO.	10% pesce congelato, gambero/Pandalus borealis, (origine: pesca a traino, Argentina), 10% cozze/Modiola barbata (origine: allevamento, IT), 15% Filetto di Pesce fresco, Branzino/Dicentrarchus labrax, (origine: GR, Allevato), 30% zucchine, (origine: CH), limone, Cipolla, Prezzemolo, Vino bianco, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: pesce, crostacei, molluschi, solfiti.	Vedi data sul copertorio
12	IT	FILETTO DI BRANZINO SCOTTATO SU CREMA DI VERZA E VERZA ARROSTITA.	35% Filetto di Pesce fresco, branzino/ Sparus aurata (origine: GRECIA, Allevato), 60% verze, Prezzemolo, Cipolla, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Pesce fresco	Vedi data sul copertorio
13	IT	MERLUZZO COTTO A BASSA TEMPERATURA CON AGLIO E PREZZEMOLO, CICORIA AL FORNO E FUNGHI TRIFOLATI.	35% Filetto di Pesce fresco, merluzzo/Gadus morhua, (origine: FAO 027 pesca a traino), 50% cicoria, (origine: CH), 10% funghi champignon, (origine: CH), cipolla, prezzemolo, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Pesce fresco	Vedi data sul copertorio
14	IT	FILETTO DI TROTA SALMONATA CONFIT AL PROFUMO DI LIMONE E TIMO, CON COSTE E BROCCOLO CROCCANTE.	35% pesce, trota salmonata/onorhynchus mykiss (origine: allevato, IT), 25% coste, (origine: CH), 30% broccolo, (origine: CH), Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: pesce fresco	Vedi data sul copertorio
15	IT	INVOLTINI GAMBERI, PANCETTA E SALMONE AL FORNO, CON BROCCOLI AL VAPORE.	10% pesce congelato, gambero/Pandalus borealis, (origine: pesca a traino, Argentina), 5% carne di maiale, (origine: CH), 20% Filetto di Pesce fresco, Salmone/Salo salar, (origine: N, Allevato), 60% broccoli, (origine: CH), Limone, Aglio, Olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: Crostacei, Pesce.	Vedi data sul copertorio
<p>Conservazione: in frigorifero a 4° gradi circa Modalità di cottura (rigenerazione): - Microonde 700watt: PRANZI 8 minuti e mezzo - CENE 80 secondi - Forno a vapore 100gradi: PRANZI 10-12 minuti - CENE 6 minuti - Bagnomaria: PRANZI 12 minuti - CENE 6 minuti</p>					

# SINOJAR AUTUNNO

(il menu potrebbe subire variazioni nel corso del mese)

## Cene

16	IT	CREMA DI ZUCCHINE E CIPOLLA ARROSTITA.	50% zucchine (Origine: CH), cipolla (Origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
17	IT	CIME DI RAPA E MELANZANE AL FORNO E SCAPECE.	35% cime di rapa (Origine: IT), 55% melanzane (Origine: CH), aceto di vino bianco, menta, peperoncino, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: solfiti	Vedi data sul coperchio
18	IT	CAVOLFIORI E PORRI AL FORNO.	45% cavolfiore (Origine: CH), 45% porro (Origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
19	IT	BROCCOLI E CAVOLO CAPPUCCIO SALTATI.	50% Broccoli (Origine: CH), 40% Cavolo Cappuccio (Origine: CH), Olio Extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
20	IT	VERDURE DI STAGIONE AL PROFUMO D'AGLIO AL FORNO.	90% Verdure di stagione (Origine: CH), Aglio, Olio Extra vergine di oliva, sale iodato e pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
21	IT	CREMA DI MELANZANA E CAVOLFIORO ARROSTO.	40% Melanzane (Origine: CH), 55% Cavolfiore (Origine: CH), Olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
22	IT	ZUPPETTA DI FUNGHI CHAMPIGNON, CIPOLLA E PREZZEMOLO.	40% Funghi champignon (Origine: CH), 40% cipolla (Origine: CH), prezzemolo, Olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
23	IT	CRAUTO BIANCO, CIPOLLA E ROSMARINO ARROSTITI.	50% crauto bianco (Origine: CH) 40% cipolla (Origine: CH), rosmarino, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
24	IT	CAVOLFIORI AL VAPORE.	90% cavolfiore (Origine: CH), olio extra vegine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
25	IT	SEDANO RAPA ARROSTO E CATALOGNA AL VAPORE.	50% Sedano rapa (Origine: CH), 40% catalogna (Origine: CH), olio extra vegine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
26	IT	ZUCCHINE SALTATE AL COULIS DI PREZZEMOLO.	90% zucchine (Origine: CH), prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
27	IT	COSTE E BROCCOLO CROCCANTE.	40% coste (Origine: CH), 40% broccoli (Origine: CH), olio extra vegine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
28	IT	CREMA DI VERZA E VERZA ARROSTITA.	95% verza (Origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
29	IT	BROCCOLI AL VAPORE.	95% broccoli (Origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
30	IT	CICORIA AL FORNO E FUNGHI TRIFOLATI.	50% cicoria (Origine: IT), 30% funghi champignon (Origine: CH), cipolla, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale iodato e pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
<p>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</p>					