



MENU' AUTUNNALE PER RISTORANTI "CAMPUS" E "VICOLO GROSSARDI" DI PARMA



MENU' PRANZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti
P1	Gnocchi con gorgonzola e noci (<i>gorgonzola, noci, formaggio</i>) ①③⑦⑧	Penne con salsiccia, ricotta e peperoni (<i>salsiccia, ricotta, peperoni, cipolla</i>) ①⑦⑨	Tagliatelle al ragù bolognese (<i>carne di suino e manzo, sedano, carote, cipolla, vino rosso</i>) ①③⑦⑨⑫	Casarecce con pancetta e broccoli (<i>broccoli, pancetta, aglio, peperoncino</i>) ①	Risotto alla marinara (<i>pomodoro, frutti di mare, farina, aglio, prezzemolo</i>) ①②④⑨⑫⑭
P2	Zuppa di ceci (<i>ceci, patate, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨	Zuppa di verza e patate (<i>patate, verza, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨	Zuppa di legumi al rosmarino (<i>verdure miste, legumi misti, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨	Vellutata di zucca (<i>patate, zucca, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨ Disponibili crostini di pane ①	Passato di verdure (<i>verdure miste, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨
P3	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨
	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti
S1	Coppa di maiale arrosto	Bocconcini di maiale all'aceto balsamico (<i>suino, farina, aceto balsamico, vino bianco</i>) ⑫	Coniglio al forno (<i>coninglio, vino bianco, aromi</i>) ⑫	Arrosto di tacchino (<i>tacchino, vino bianco, farina, cipolla, aromi</i>) ①⑨⑫	Merluzzo al pane profumato (<i>pan grattato, timo, prezzemolo, aglio, prezzemolo</i>) ①④
S2	Ali di pollo alla paprika	Petto di pollo alla griglia	Seppie con piselli (<i>seppie, piselli, pomodoro, aglio, prezzemolo</i>) ④⑨⑫⑭	Spiedini di maiale al forno	Salsiccia al forno con patate
S3	Quiche di spinaci (<i>pasta sfoglia, ricotta, formaggio, cipolla, aglio, spinaci, uova</i>) ①③⑦	Flan di zucca con fonduta di gorgonzola (<i>zucca, patate, uova, formaggio, gorgonzola</i>) ①③⑦	Frittate alle verdure (<i>uovo, formaggio, verdure di stagione</i>) ③⑦	Crostini con funghi e brie (<i>pane tostato, funghi, brie, prezzemolo</i>) ①③⑦	Tortino di patate (<i>pangrattato, patate, uova, formaggio, sedano, carota, cipolla</i>) ①③⑦⑨
S4	Burger vegano con verdure (<i>pangrattato, bevanda di soia, legumi e verdure miste</i>) • ①⑥⑨	Tofu saltato con verdure (<i>verdure miste, tofu, cipolla, salsa di soia, prezzemolo</i>) • ⑥⑨	Farinata di ceci croccante (<i>farina di ceci, bevanda di soia, olio</i>) •	Polpette di lenticchie vegane (<i>lenticchie, patate, aromi, pangrattato, bevanda di soia</i>) • ①⑥⑨	Bruschette vegan con hummus di ceci mediterranei (<i>pane tostato, ceci, bevanda vegetale, aglio, prezzemolo, pomodori secchi, olive</i>) ①⑥ •
	contorno	contorno	contorno	contorno	contorno
C1	Finocchi gratinati ①⑦	Cavoletti di bruxelles •	Patate al forno •	Zucca al forno con rosmarino •	Broccoli all'aglio, olio e peperoncino •
C2	Cicoria aglio olio e peperoncino •	Caponata di verdure e olive •	Fagiolini al limone •	Spinaci all'olio •	Patate prezzemolate •
C3	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata mista di stagione •
Verdure di stagione: zucca, funghi, bietole, cavoli, broccoli, carote, cicoria, finocchi, indivia, lattuga, radicchio, patate, carciofi, rape, porro, sedano; fino a dicembre sono reperibili in produzione a pieno campo anche cipolle, melanzane, peperoni e pomodori					
	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona
	Insalatona contadina - Lattuga, radicchio, primo sale, carote, olive nere snocciolate ⑦	Insalatona con tonno - Lattuga, carote, pomodorini, tonno, olive verdi snocciolate • ④	Insalatata caprese - Rucola, pomodoro, mozzarella, origano ⑦	Insalatata di pollo - Lattuga, carote, pomodoro, pollo, mais, olive nere snocciolate	Insalatata variopinta - Cavolo rosso, rucola, carote, pomodorini, uova sode, mais, semi di girasole ③⑧
I piatti possono contenere allergeni tracce o derivati di: ① Glutine - ② Crostacei - ③ Uova - ④ Pesce - ⑤ Arachidi - ⑥ Soia - ⑦ Latte - ⑧ Frutta secca/guscio - ⑨ Sedano - ⑩ Senape - ⑪ Sesamo - ⑫ Anidride solforosa/solfiti - ⑬ Lupini - ⑭ Molluschi • piatto vegan ☞ Il piatto può contenere materia prima di origine surgelata					



MENU' AUTUNNALE PER RISTORANTI "CAMPUS" E "VICOLO GROSSARDI" DI PARMA



MENU' PRANZO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti
P1	Rigatoni all'amatriciana (pomodoro, pancetta, formaggio, vino bianco) ① ⑦ ⑨ ⑫ ⑮	Pasta integrale con funghi e salsiccia (carne di suino, funghi, aglio, prezzemolo, vino bianco) ① ⑫ ⑮	Sedanini con crema di zucca e pancetta (pancetta, zucca, cipolla, vino bianco) ① ⑨ ⑮	Risotto con radicchio e gorgonzola (radicchio, formaggio, brodo vegetale) ① ⑨ ⑮	Linguine con seppie e pomodorini (seppie, pomodoro, aglio, prezzemolo, vino bianco) ① ④ ⑨ ⑫ ⑭ ⑮
P2	Vellutata di piselli (piselli, patate, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale) • ⑨ ⑮	Zuppa toscana (cavolo nero, fagioli, patate, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale) • ⑨ ⑮	Zuppa di funghi e patate (patate, funghi, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale) • ⑨ ⑮	Minestrone di legumi (legumi misti, patate, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale) • ⑨ ⑮	Vellutata di carote e curcuma (patate, carote, curcuma, brodo vegetale) • ⑨ ⑮ Disponibili crostini di pane ①
P3	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ① ⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ① ⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ① ⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ① ⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ① ⑨
	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti
S1	Sovracoscia di pollo alle erbe aromatiche	Scaloppina di maiale ai funghi (carne di suino, funghi, vino bianco, aromi) ① ⑫ ⑮	Spezzatino di manzo con carote e piselli (carne di manzo, pomodoro, carote, piselli, vino bianco) ⑨ ⑫ ⑮	Polpette di carne al pomodoro (carne mista, uovo, formaggio, pangrattato, pomodoro) ① ③ ⑦ ⑨ ⑮	Scorfano alla mediterranea (pomodorini, olive nere, capperi, aglio, prezzemolo) ① ④ ⑮
S2	Costine di maiale ⑮	Seppie con patate (seppie, patate, aglio, prezzemolo) ④ ⑫ ⑭ ⑮	Spiedini di maiale al forno ⑮	Petto di pollo alla griglia ⑮	Salsiccia e fagioli (cipolla, vino bianco) ⑫ ⑮
S3	Frittata con zucca e cipolla (uovo, zucca, cipolla formaggio) ③ ⑦ ⑮	Erbazzone (pasta sfoglia, ricotta, formaggio, cipolla, aglio, spinaci, bietole, uova) ① ③ ⑦ ⑮	Tortino di patate e broccoli (pangrattato, patate, broccoli, uova, formaggio, sedano, carota, cipolla) ① ③ ⑦ ⑨ ⑮	Quiche con scamorza e peperoni (pasta sfoglia, formaggio, peperoni, cipolla, uova) ① ③ ⑦ ⑮	Uova alla diavola (pomodoro, aglio, peperoncino, prezzemolo) • ③ ⑨ ⑮
S4	Seitan saltato con verdure (seitan, verdure miste) • ① ⑥ ⑨ ⑮	Bruschette vegan con melanzane, pomodori secchi e olive (pane tostato, melanzane, aglio, prezzemolo, pomodori secchi, olive) ① ⑮ •	Burger vegano con verdure (pangrattato, bevanda di soia, legumi e verdure miste) • ① ⑥ ⑨ ⑮	Tofu saltato all'orientale (carote, tofu, cipolla, salsa di soia, prezzemolo) • ⑥ ⑨ ⑮	Polpette di zucca vegane (zucca, patate, aromi, pangrattato, bevanda di soia) • ① ⑥ ⑨ ⑮
	contorno	contorno	contorno	contorno	contorno
C1	Spinaci al burro e formaggio ⑦ ⑮	Finocchi gratinati ① ⑦ ⑮	Cavolo cappuccio ripassato • ⑮	Cicoria aglio olio e peperoncino •	Patatine fritte • ⑮
C2	Carote al limone • ⑮	Zucca al forno • ⑮	Finocchi all'olio • ⑮	Piselli in umido ⑨ • ⑮	Zucchine al forno • ⑮
C3	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •
Verdure di stagione: zucca, funghi, bietole, cavoli, broccoli, carote, cicoria, finocchi, indivia, lattuga, radicchio, patate, carciofi, rape, porro, sedano; fino a dicembre sono reperibili in produzione a pieno campo anche cipolle, melanzane, peperoni e pomodori					
	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona
	Insalata del casale - Lattuga, radicchio, primo sale, mela verde, gherigli di noci ⑦ ⑧	Insalata proteica - Lattuga, pomodoro, carote, fagioli cannellini, uovo sodo, semini di zucca ③ ⑧	Insalatona con tonno - Lattuga, pomodorini, carote, tonno, olive verdi ④	Insalatona con arancia e sgombro- Radicchio, finocchio, arancia, sgombro, olive nere snocciolate ④	Insalata vegana - Cavolo cappuccio viola, iceberg, carote, tofu, mandorle • ⑥ ⑧
I piatti possono contenere allergeni tracce o derivati di: ① Glutine - ② Crostacei - ③ Uova - ④ Pesce - ⑤ Arachidi - ⑥ Soia - ⑦ Latte - ⑧ Frutta secca/guscio - ⑨ Sedano - ⑩ Senape - ⑪ Sesamo - ⑫ Anidride solforosa/solfiti - ⑬ Lupini - ⑭ Molluschi • piatto vegan ⑮ Il piatto può contenere materia prima di origine surgelata					

 MENU' AUTUNNALE PER RISTORANTI "CAMPUS" E "VICOLO GROSSARDI" DI PARMA 					
MENU' PRANZO					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti
P1	Ravioli di patate burro e salvia (<i>formaggio, burro, sedano, carota, cipolla</i>) ①③⑦🌀	Orecchiette alle cime di rapa e salsiccia (<i>cime di rapa, salsiccia, aglio, peperoncino</i>) ①🌀	Pasta integrale con speck, zucca e funghi (<i>speck, zucca, funghi, cipolla, vino</i>) ①⑨⑫🌀	Rigatoni alla carbonara (<i>uovo, guanciale, formaggio, pepe nero</i>) ①③⑦🌀	Penne al ragù di scorfano (<i>scorfano, pomodoro, aglio, prezzemolo</i>) ①④⑨🌀
P2	Vellutata di zucchine, porri e patate (<i>zucchine, patate, porri, brodo vegetale</i>) • ⑨🌀	Minestrone di legumi (<i>legumi misti, patate, sedano, carota, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨🌀	Zuppa di cereali e legumi (<i>farro, legumi misti, sedano, carote, cipolla, rosmarino, brodo vegetale</i>) • ⑨🌀	Passato di verdure (<i>verdure miste, fagioli, brodo vegetale</i>) • ⑨🌀	Vellutata di funghi e patate (<i>patate, funghi, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨🌀
P3	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨
	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti
S1	Lonza di maiale al forno 🌀	Pollo al curry (<i>curry, vino bianco, sedano, carota, cipolla</i>) ①⑨⑫🌀	Scorfano al pomodoro e olive (<i>pomodoro, olive, aglio, prezzemolo</i>) ①④🌀	Bocconcini di maiale all'aceto balsamico (<i>Carne di suino, farina, aceto balsamico</i>) ①⑫🌀	Salmone alle erbe (<i>succo di limone, timo, prezzemolo, aglio</i>) ④🌀
S2	Filetti di platessa gratinati (<i>pangrattato, farina di mais, prezzemolo, aglio</i>) ①④🌀	Stinco di maiale 🌀	Carne mista d i maiale grigliata 🌀	Ali di pollo alle spezie	Straccetti di pollo gratinati (<i>pangrattato, farina di mais</i>) ①🌀
S3	Frittata al formaggio (<i>uova, formaggi misti</i>) ③⑦🌀	Flan di ricotta e spinaci ricotta, spinaci, uova, formaggio ①③⑦🌀	Quiche con zucca e formaggio (<i>pasta sfoglia, formaggio, zucca, cipolla, uova</i>) ①③⑦🌀	Frittata con piselli (<i>uovo, piselli, cipolla, formaggio, prezzemolo</i>) ①③⑦🌀	Tortino di patate e broccoli (<i>pangrattato, patate, broccoli, uova, formaggio, sedano, carota, cipolla</i>) ①③⑦⑨🌀
S4	Tofu saltato con verdure (<i>verdure miste, tofu, cipolla, prezzemolo</i>) • ⑥⑨🌀	Farinata di ceci croccante (<i>farina di ceci, bevanda di soia, olio</i>) • 🌀	Burger vegano (<i>pane, legumi, verdure, bevanda di soia</i>) • ①⑥🌀	Polpette di fagioli vegane (<i>fagioli, patate, aromi, pangrattato, bevanda di soia</i>)•①⑥⑨🌀	Falafel (<i>ceci, cipolla, aglio, prezzemolo, cumino, pan grattato</i>) • ①⑥🌀
	contorno	contorno	contorno	contorno	contorno
C1	Broccoli all'aglio, olio e peperoncino • 🌀	Finocchi al burro e formaggio ⑦🌀	Cicoria aglio olio e peperoncino •	Patate al forno • 🌀	Carote e piselli • 🌀
C2	Zucca al forno • 🌀	Fagiolini al limone • 🌀	Peperonata con patate • 🌀	Cavolo verza ripassato 🌀	Verdure miste al forno • 🌀
C3	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •
	Verdure di stagione: zucca, funghi, bietole, cavoli, broccoli, carote, cicoria, finocchi, indivia, lattuga, radicchio, patate, carciofi, rape, porro, sedano; fino a dicembre sono reperibili in produzione a pieno campo anche cipolle, melanzane, peperoni e pomodori				
	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona
	Insalata dello sportivo - Radicchio, rucola, finocchio, grana in scaglie, p. crudo, gherigli di noci ⑦⑧	Insalatona autunnale - Patate, broccoli, fagioli borlotti, olive verdi snocciolate • 🌀	Insalata greca - Lattuga, cetriolo, peperone rosso, pomodoro, cipolla, feta, olive nere snocciolate ⑦	Insalatona con uova e ceci - Lattuga, uova sode, ceci, carote, sedano, olive verdi snocciolate ③⑨	Insalata di mare - Lattuga, carote, totani, gamberetti, cozze, sedano, olive nere snocciolate ④⑨🌀
	I piatti possono contenere allergeni tracce o derivati di: ① Glutine - ② Crostacei - ③ Uova - ④ Pesce - ⑤ Arachidi - ⑥ Soia - ⑦ Latte - ⑧ Frutta secca/guscio - ⑨ Sedano - ⑩ Senape - ⑪ Sesamo - ⑫ Anidride solforosa/solfiti - ⑬ Lupini - ⑭ Molluschi • piatto vegan 🌀 Il piatto può contenere materia prima di origine surgelata				

 ERGO Energia Regionale Energia per tutti		MENU' AUTUNNALE PER RISTORANTI "CAMPUS" E "VICOLO GROSSARDI" DI PARMA			
MENU' PRANZO					
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti	primi piatti
P1	Sedanini con crema di piselli e speck (<i>speck, piselli, cipolla, vino bianco</i>) ①⑨☞	Risotto con zucca e taleggio (<i>zucca, formaggio, cipolla, brodo vegetale</i>) ①⑨⑫☞	Gramigna al ragù (<i>macinato di carne mista, pomodoro, cipolla, vino</i>) ①③⑨⑫☞	Bucatini cacio e pepe (<i>formaggio, pepe nero</i>) ①⑦	Rigatoni al tonno (<i>tonno, olive nere, cipolla, prezzemolo</i>) ①④⑨☞
P2	Vellutata di zucca e carote (<i>patate, zucca,carota, cipolla, aglio, brodo vegetale</i>) • ⑨☞	Zuppa con cavolo nero e ceci (<i>cavolo nero, ceci, patate, sedano, carote, cipolla, brodo vegetale</i>) • ⑨☞	Passato di verdure (<i>verdure miste, fagioli, brodo vegetale</i>) • ①⑨☞	Minestrone dell'orto di stagione (<i>verdure miste, fagioli, brodo vegetale</i>) • ①⑨☞	Vellutata di piselli (<i>patate, piselli, prezzemolo, aglio, pepe nero, brodo vegetale</i>) • ①⑨☞
P3	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨	Pasta o riso/ in bianco/al pomodoro • ①⑨
	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti	secondi piatti
S1	Filetto di sgombero agli agrumi (<i>farina,succo di arancia e limone, prezzemolo, aglio</i>) ①④⑨☞	Spezzatino di manzo con patate (<i>carne di manzo, pomodoro, patate, vino bianco</i>) ⑨⑫☞	Straccetti di pollo gratinati alla paprika (<i>pangrattato, farina di mais, paprika</i>) ①☞	Polpette di carne al pomodoro (<i>carne mista, uovo, formaggio, pangrattato, pomodoro</i>) ①③⑦⑨☞	Trancio di merluzzo in crosta di patate (<i>patate, prezzemolo, aglio</i>) ①④⑨☞
S2	Bocconcini di maiale ai funghi (<i>Carne di suino, farina, funghi, vino</i>) ①⑫☞	Braciola di maiale ☞	Salmone al limone ④☞	Sovracoscia di pollo arrosto ☞	Carne mista di maiale grigliata ☞
S3	Frittata alle zucchine (<i>zucchine, uovo, formaggio</i>) ③⑦☞	Strudel salato al radicchio (<i>pasta sfoglia, ricotta, formaggio, radicchio, uova</i>) ①③⑦☞	Frittata agli spinaci (<i>spinaci, uovo, formaggio</i>) ③⑦☞	Flan di zucca con fonduta di gorgonzola (<i>zucca, patate, uova, formaggio, gorgonzola</i>) ①③⑦☞	Mozzarella in carrozza (<i>pagrattato, uova, mozzarella</i>) ①③⑦☞
S4	Burger vegano con verdure (<i>pangrattato, bevanda di soia, legumi e verdure miste</i>) • ①⑥⑨☞	Seitan saltato con verdure (<i>seitan, verdure miste</i>) • ①⑥⑨☞	Farinata di ceci croccante (<i>farina di ceci, bevanda di soia, olio</i>) • ☞	Tofu saltato all'orientale (<i>carote, tofu, cipolla, salsa di soia, prezzemolo</i>) • ⑥⑨☞	Bruschette vegan con hummus e broccoli (<i>pane tostato, ceci, bevanda vegetale, aglio, prezzemolo, broccoli saltati</i>) ①⑥☞ •
	contorno	contorno	contorno	contorno	contorno
C1	Bietole all'olio • ☞	Cavolo cappuccio ripassato • ☞	Fagioli all'uccelletto • ☞	Cavolfiori al vapore • ☞	Radicchio al forno • ☞
C2	Crocchette di patate ①③⑦☞	Fagiolini al limone • ☞	Zucca al forno • ☞	Purea di patate ①⑦☞	Peperonata con patate • ☞
C3	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •	Insalata e crudité di stagione •
Verdure di stagione: zucca, funghi, bietole, cavoli, broccoli, carote, cicoria, finocchi, indivia, lattuga, radicchio, patate, carciofi, rape, porro, sedano; fino a dicembre sono reperibili in produzione a pieno campo anche cipolle, melanzane, peperoni e pomodori					
	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona	Insalatona
	Insalata variegata - Lattuga, radicchio, carote, tonno, mais, mozzarelline, olive verdi snocciate ⑦	Insalata di ceci - Lattuga, radicchio, ceci, carota, pomodori secchi, olive nere •	La Pokè - Insalatina, riso integrale, gamberi, avocado ④☞	Insalatona leggera - Radcchio, spinaci novelli, frittatina, carota, ravanelli, semi di girasole ③⑦⑧	Insalata leggera- Lattuga, carote, avocado, dadini di tofu, erba cipollina⑥⑧ •
I piatti possono contenere allergeni tracce o derivati di: ① Glutine - ② Crostacei - ③ Uova - ④ Pesce - ⑤ Arachidi - ⑥ Soia - ⑦ Latte - ⑧ Frutta secca/guscio - ⑨ Sedano - ⑩ Senape - ⑪ Sesamo - ⑫ Anidride solforosa/solfiti - ⑬ Lupini - ⑭ Molluschi • piatto vegan ☞ Il piatto può contenere materia prima di origine surgelata					