



# COMUNE di BUSACHI

*Provincia di Oristano*

Piazza Italia, 1

Tel. 0783 62010 - 62274 - Fax 0783 62433 - P. IVA 00541880951

## **TIPOLOGIA DELLE PIETANZE**

### **PRIMI PIATTI ASCIUTTI**

Pasta/Riso/Gnocchi di patate all'olio  
Pasta, olio extravergine d'oliva, parmigiano

Pasta /Riso/ Gnocchi di patate al sugo di pomodoro  
Pasta, olio extravergine d'oliva, pomodori pelati, cipolla, parmigiano.

Pasta /Riso con verdure  
Pasta (o Riso) con zucca, spinaci, zucchine, cavolfiori, broccoli, carote, olio extravergine d'oliva.

Pasta al sugo vegetale  
Pasta, olio extravergine d'oliva, verdure miste (cipolla, zuccina, carota etc.) pomodori pelati, parmigiano.

Pasta al pomodoro fresco e basilico  
Pasta, olio extravergine d'oliva, pomodoro crudo a pezzetti o frullato, basilico.

Pasta al tonno  
Pasta, olio extravergine d'oliva, tonno naturale.

Pasta al pesto  
Per il pesto, frullare basilico, olio extravergine d'oliva, parmigiano – pecorino in parti uguali (evitare l'uso di aglio e pinoli al fine di ottenere un pesto leggero e gradito ai bambini).

Pasta al ragù di carne  
Pasta, ragù di carne (maiale e vitellone), trito di carote, cipolla, sedano, aglio, olio extravergine d'oliva, parmigiano.

Pasta al forno  
Pasta, ragù di carne (maiale e vitellone), trito di carote, cipolla, sedano, aglio, olio extravergine d'oliva, pomodoro, mozzarella, besciamella preparata artigianalmente, parmigiano.

Risotto allo zafferano  
Riso, brodo vegetale, burro, parmigiano, zafferano

Ravioli di ricotta al pomodoro  
Ravioli di ricotta, pomodori pelati, olio extravergine d'oliva, trito di carote, cipolla, sedano etc., parmigiano.

Pizza Margherita  
Pasta per pizza, pomodori pelati, mozzarella, olio extravergine d'oliva.

### **SOSTITUZIONI**

Burro (menù invernale)

## **PRIMI PIATTI IN BRODO**

Minestra in brodo vegetale con pastina/riso  
Pastina:es. stelline, brodo vegetale senza dado, parmigiano.

Minestra in brodo di carne con pastina/riso  
Pastina, brodo di carne, parmigiano.

Minestrone di verdure e pasta/riso, senza legumi.  
Pasta corta, olio extravergine d'oliva, ortaggi misti (patate, carote, biette, cavolfiore, pomodori, finocchi, sedano,cipolle prezzemolo), nel minestrone estivo sostituire finocchi e cavolfiore con zucchine e fagiolini.

Minestrone di legumi.  
Come il precedente con aggiunta di legumi (ceci, fagioli, lenticchie, nel menu estivo possono essere utilizzati i fagioli borlotti.

Vellutata di zucchine  
Patate, zucchine, olio extravergine d'oliva, acqua. A cottura ultimata, frullare fino a ottenere una crema.

## **SECONDI PIATTI**

### CARNI

Pollo (petto, coscia), tacchino, vitellone, (fettina, hamburger, polpettine) cucinati al forno, in umido (pizzaiola, con ortaggi, spezzatino con patate e carote).

Petto o fesa di Tacchino / Petto o coscia di pollo al forno  
Carne, olio d'oliva extravergine, erbe aromatiche (rosmarino, timo)

Cotoletta di vitello impanata al forno  
Carne, pane grattugiato, uovo

Fettina ai ferri  
Carne (vitello, vitellone, tacchino, pollo), olio extravergine d'oliva

Hamburger alla griglia  
Carne macinata, carote trite, aromi (prezzemolo, se graditi agli e cipolla q.b.)

Polpette al sugo di pomodoro  
Carne macinata, uovo, pane grattugiato, prezzemolo, parmigiano grattugiato, salsa di pomodoro.

Scaloppine alla pizzaiola o limone  
Carne, olio extravergine d'oliva, pelati, capperi, origano, etc.

Roast beef  
Carne di manza macinata, cipolla, carote, sedano, concentrato di pomodoro, brodo q.b., olio extravergine di oliva, sale.

### PESCI

Filetto di pesce impanato al forno  
Platessa, Nasello, Merluzzo o Sogliola, pangrattato, olio extravergine d'oliva, parmigiano, limone.

Bastoncini di merluzzo al forno  
Pesce, olio extravergine d'oliva, limone

Filetto di platessa al pomodoro o al limone  
Pesce, olio extravergine d'oliva, pelati, aromi, limone

### UOVA

Omelette al formaggio dolce  
Uovo, olio extravergine d'oliva, parmigiano, formaggio dolce.

Frittata di verdure al forno  
Uova, verdure fresche, (zucchine, carote grattugiate, piselli, spinaci, bietole), parmigiano, eventualmente aromi se graditi (basilico, cipolle, origano, timo, maggiorana, prezzemolo) olio extravergine d'oliva

## **ALTRI SECONDI PIATTI**

### PROSCIUTTO COTTO

Prosciutto cotto senza polifosfati.

### FORMAGGI

Parmigiano, mozzarella, dolce sardo, crescenza, ricotta, caciotta.

## **CONTORNI**

Verdure crude ad insalata  
Carote/finocchi/pomodori/lattuga/Romanella  
Olio extravergine d'oliva, sale.

Verdure cotte, lesse o al vapore (spinaci, biette, carote, fagiolini, zucchine)  
Condite con olio extravergine d'oliva.

Patate al forno  
Patate, olio extravergine d'oliva, prezzemolo.

Patate lesse o al vapore condite con olio extravergine d'oliva.

Crocchette di patate al forno  
Patate lesse, parmigiano, uovo, pane grattugiato, prezzemolo, olio extravergine d'oliva.

N.B. Il sale va aggiunto con moderazione.

FRUTTA: pere, mele, banane, arance, clementine, kiwi, anguria, melone, pesca, albicocca.

Macedonia di frutta fresca costituita da almeno quattro varietà di frutta in proporzioni equivalenti: mela, pera, banane (il quarto frutto potrà variare in base alla stagione, per es. melone, kiwi, clementine, pesca, fragole, etc), limone e zucchero q.b.

PANE: comune (rosette, tartarughe etc)

\* preparazioni artigianali