



DIREZIONE ISTRUZIONE

# MENU' DIETE

Anno Scolastico 2022/2023 - INVERNO



Servizio supporto alle attività educative e scolastiche  
P.O. Mense e Refezione Scolastica-Trasporti

## NOTE PER LE DIETE AL MENU' SCOLASTICO 2022 - 2023

### **Menù gastro:**

riso/pasta olio

pesce lesso/arrostato con olio e limone

carote julienne o patate/zucchine lesse

mela

### **Diete per no latticini:**

ai primi piatti (pasta, minestre, ecc.) non dovrà MAI essere aggiunto il parmigiano.

Il prosciutto cotto dovrà essere di Alta Qualità, senza lattosio e derivati del latte, senza polifosfati aggiunti, senza glutammato e senza glutine

### **Diete per celiaci:**

Ogni alimento andrà confezionato in vaschetta monodose.

Il formato della pasta dovrà essere uguale a quello del menù standard

### **Dieta no maiale:**

I "tortellini" si sostituiscono con "ravioli" quando sono al pomodoro, con la pastina (uguale ai no carne, vegetariani e vegani) quando sono in brodo.

Quando è previsto "arista" si sostituisce con pollo o tacchino arrosto.

Quando è previsto "prosciutto cotto" si sostituisce con affettati di pollo o tacchino.

**Dieta no pesce:** sostituire con carne/uovo/formaggio

**Dieta no carne:** sostituire con pesce/uovo/formaggio




**MENU' DIETE INVERNO A.S. 2022/2023 - PRIMA SETTIMANA**

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	PASTA ALLA POMAROLA	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALLA POMAROLA
	BASTONCINI DI PESCE			BASTONCINI DI PESCE		<b>FORMAGGIO</b>
	SPINACI SALTATI			SPINACI SALTATI		SPINACI SALTATI
	FRUTTA			FRUTTA		FRUTTA
Martedì	CREMA DI CECI CON PASTINA	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	CREMA DI CECI CON PASTINA
	PEPITE DI POLLO AL FORNO					FRITTATA
	FINOCCHI JULIENNE					FINOCCHI JULIENNE
	FRUTTA					FRUTTA
Mercoledì	LASAGNE AL RAGU' VEGETALE	Menù del giorno con alimenti no glutine	LASAGNE SOLO RAGU' VEGETALE	LASAGNE BIANCHE (BESCIAMELLA E PARMIGIANO)	PASTA AL RAGU' VEGETALE	MENU' DEL GIORNO
	MOZZARELLA		PROSCIUTTO COTTO SENZA LATTICINI	MOZZARELLA	MOZZARELLA	
	CAROTE JULIENNE		CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE	
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	
Giovedì	COUS COUS ALL'OLIO	Menù del giorno con alimenti no glutine	COUS COUS ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	COUS COUS ALL'OLIO	COUS COUS ALL'OLIO
	POLPETTE DI VITELLONE		POLPETTE NO LATTICINI		POLPETTE NO UOVO	POLPETTE VEGETALI
	PISELLI STUFATI		PISELLI STUFATI		PISELLI STUFATI	PISELLI STUFATI
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA
Venerdì	PASTA AL PESTO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA AL PESTO NO LATTICINI	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO
	LEGUMI AL ROSMARINO		LEGUMI AL ROSMARINO			
	BASTONCINI DI VERDURE		BASTONCINI DI VERDURE			
	FRUTTA		FRUTTA			






**MENU' DIETE INVERNO A.S. 2022/2023 - SECONDA SETTIMANA**

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	PASTA POMODORO OLIVE E CAPPERI	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	PASTA OLIO E OLIVE E CAPPERI	MENU' DEL GIORNO	PASTA POMODORO OLIVE E CAPPERI
	ARISTA			ARISTA		<b>FRITTATA</b>
	CAROTE JULIENNE E MAIS			CAROTE JULIENNE E MAIS		CAROTE JULIENNE E MAIS
	FRUTTA			FRUTTA		FRUTTA
Martedì	PASTA AL BURRO	Menù del giorno con alimenti no glutine	<b>PASTA ALL'OLIO</b>	PASTA AL BURRO	MENU' DEL GIORNO	PASTA AL BURRO
	FILETTI D MERLUZZO AL POMODORO		FILETTI D MERLUZZO AL POMODORO	<b>FILETTI MERLUZZO NO POMODORO</b>		<b>LEGUMI AL POMODORO</b>
	FAGIOLINI ALL'OLIO		FAGIOLINI ALL'OLIO	FAGIOLINI ALL'OLIO		FAGIOLINI ALL'OLIO
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		FRUTTA
Mercoledì	TORTELLINI AL POMODORO	Menù del giorno con alimenti no glutine	<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>TORTELLINI AL BURRO</b>	<b>PASTA AL POMODORO</b>	<b>PASTA AL POMODORO</b>
	STRACCHINO		<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	STRACCHINO	STRACCHINO	STRACCHINO
	INSALATA MISTA CON MAIS		INSALATA MISTA CON MAIS	INSALATA MISTA CON MAIS	INSALATA MISTA CON MAIS	INSALATA MISTA CON MAIS
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Giovedì	PASTA AL PESTO	Menù del giorno con alimenti no glutine	<b>PASTA AL PESTO NO LATTICINI</b>	MENU' DEL GIORNO	PASTA AL PESTO	MENU' DEL GIORNO
	UOVO SODO CON SALSA		UOVO SODO CON SALSA		<b>PROSCIUTTO COTTO</b>	
	CAVOLFIORE GRATINATO		CAVOLFIORE GRATINATO		CAVOLFIORE GRATINATO	
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	
Venerdì	CREMA DI VERDURE INVERNALI CON RISO	Menù del giorno con alimenti no glutine	CREMA DI VERDURE INVERNALI CON RISO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	CREMA DI VERDURE INVERNALI CON RISO
	STRACCETTI DI TACCHINO AL POMODORO		STRACCETTI DI TACCHINO AL POMODORO			<b>POLPETTE VEGETALI</b>
	PURE' DI PATATE		<b>PATATE LESSE</b>			PURE' DI PATATE
	FRUTTA		FRUTTA			FRUTTA

**MENU' DIETE INVERNO A.S. 2022/2023 - TERZA SETTIMANA**

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	RAVIOLI ALL'OLIO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO
	CACIOTTA		UOVO SODO		CACIOTTA	
	BROCCOLI AL VAPORE		BROCCOLI AL VAPORE		BROCCOLI AL VAPORE	
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	
Martedì	PASTA E FAGIOLI	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	PASTA E FAGIOLI
	POLLO ARROSTO					<b>FRITTATA</b>
	BASTONCINI DI VERDURE					BASTONCINI DI VERDURE
	FRUTTA					FRUTTA
Mercoledì	FOCACCIA	Menù del giorno con alimenti no glutine	FOCACCIA	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	FOCACCIA
	STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO		<b>SOLO PROSCIUTTO COTTO SENZA LATTICINI</b>			<b>STRACCHINO E VERDURE GRIGLIATE</b>
	INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO		INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO			INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO
	FRUTTA		FRUTTA			FRUTTA
Giovedì	PASTA ALLA CARRETTIERA	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	<b>PASTA AGLI AROMI</b>	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALLA CARRETTIERA
	BASTONCINI DI PESCE			BASTONCINI DI PESCE		<b>POLPETTE VERDURE</b>
	PATATE LESSE			PATATE LESSE		PATATE LESSE
	FRUTTA			FRUTTA		FRUTTA
Venerdì	PASTA AL PESTO	Menù del giorno con alimenti no glutine	<b>PASTA AL PESTO NO LATTICINI</b>	PASTA AL PESTO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO
	LENTICCHIE AL POMODORO		LENTICCHIE AL POMODORO	<b>LENTICCHIE ALL'OLIO</b>		
	CAROTE JULIENNE		CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE		
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		

**MENU' DIETE INVERNO A.S. 2022/2023 - QUARTA SETTIMANA**

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	PASTA ROSE'	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA POMODORO	PASTA RICOTTA	PASTA ROSE'	MENU' DEL GIORNO
	UOVA STRAPAZZATE		UOVA STRAPAZZATE NO LATTICINI	UOVA STRAPAZZATE	PROSCIUTTO COTTO	
	ZUCCHINE TRIFOLATE		ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	
Martedì	PASTA ALLA POMAROLA	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALLA POMAROLA
	HALIBUT AGLI AROMI			HALIBUT AGLI AROMI		RICOTTA
	INSALATA MISTA			INSALATA MISTA		INSALATA MISTA
	FRUTTA			FRUTTA		FRUTTA
Mercoledì	CREMA DI ZUCCA CON RISO	Menù del giorno con alimenti no glutine	CREMA DI ZUCCA CON RISO	CREMA DI ZUCCA CON RISO	CREMA DI ZUCCA CON RISO	CREMA DI ZUCCA CON RISO
	POLPETTE AL POMODORO		POLPETTE NO LATTICINI AL POMODORO	POLPETTE NO POMODORO	POLPETTE NO UOVO AL POMODORO	POLPETTE VEGETALI AL POMODORO
	BASTONCINI DI VERDURE		BASTONCINI DI VERDURE	BASTONCINI DI VERDURE	BASTONCINI DI VERDURE	BASTONCINI DI VERDURE
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Giovedì	PIADINA	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	PIADINA
	BOCCONCINI DI POLLO					CECINA E VERDURE GRIGLIATE
	CAROTE JULIENNE E MAIS					CAROTE JULIENNE E MAIS
	FRUTTA					FRUTTA
Venerdì	PASTA ALL'OLIO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO
	STRACCHINO		PROSCIUTTO COTTO			
	FAGIOLINI ALL'OLIO		FAGIOLINI ALL'OLIO			
	FRUTTA		FRUTTA			