



DIREZIONE ISTRUZIONE

MENU' DIETE

Anno Scolastico 2022/2023 - PRIMAVERA- ESTATE



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/arrosto 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 PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2022/2023 - PRIMA SETTIMANA

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO	
Lunedì	PASTA AL PESTO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA PESTO NO LATTE	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	PASTA AL PESTO	
	PROSCIUTTO COTTO		PROSCIUTTO COTTO no latticini			FORMAGGIO	
	CAROTE JULIENNE E MAIS		CAROTE JULIENNE E MAIS			CAROTE JULIENNE E MAIS	
	FRUTTA		FRUTTA			FRUTTA	
Martedì	RISO AL POMODORO	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	RISO ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	RISO AL POMODORO	
	BASTONCINI DI PESCE			BASTONCINI DI PESCE		FRITTATA	
	FAGIOLINI ALL'OLIO			FAGIOLINI ALL'OLIO		FAGIOLINI ALL'OLIO	
	FRUTTA			FRUTTA		FRUTTA	
Mercoledì	COUS COUS ALL'OLIO	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	COUS COUS ALL'OLIO	
	PEPITE DI POLLO AL FORNO					CROCCHETTE VEGETALI	
	ZUCCHINE TRIFOLATE					ZUCCHINE TRIFOLATE	
	FRUTTA					FRUTTA	
Giovedì	RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI ALL'OLIO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA OLIO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	
	FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO		FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO				FAGIOLI CANNELLINI ALL'OLIO
	INSALATA MISTA CON MAIS		INSALATA MISTA CON MAIS				INSALATA MISTA CON MAIS
	FRUTTA		FRUTTA				FRUTTA
Venerdì	RISO ALLE ZUCCHINE	Menù del giorno con alimenti no glutine	RISO ALLE ZUCCHINE	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	
	STRACCHINO		UOVO SODO				
	BASTONCINI DI VERDURE		BASTONCINI DI VERDURE				
	FRUTTA		FRUTTA				

MENU' DIETE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2022/2023 - SECONDA SETTIMANA

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	PASTA AL RAGU' DI MARE	Menù del giorno con alimenti no glutine		PASTA AL RAGU' DI MARE NO POMODORO	PASTA AL RAGU' DI MARE	PASTA AL POMODORO
	UOVO SODO CON SALSIA		MENU' DEL GIORNO	UOVO SODO CON SALSIA	FORMAGGIO	UOVO SODO CON SALSIA
	ZUCCHINE TRIFOLATE			ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE	ZUCCHINE TRIFOLATE
	FRUTTA			FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Martedì	PASTA ALLA CARRETTIERA	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA ALLA CARRETTIERA	PASTA AGLI AROMI	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALLA CARRETTIERA
	HAMBURGER DI VITELLONE CON SALSIA DI POMODORO		HAMBURGER DI VITELLONE CON SALSIA DI POMODORO	HAMBURGER DI VITELLONE senza salsa		BURGER VEGETALE
	PURE'		PATATE LESSE	PURE'		PURE'
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		FRUTTA
Mercoledì	RISO AL BURRO	Menù del giorno con alimenti no glutine	RISO ALL'OLIO	RISO AL BURRO	MENU' DEL GIORNO	RISO AL BURRO
	MERLUZZO AL POMODORO		MERLUZZO AL POMODORO	MERLUZZO AGLI AROMI		FORMAGGIO
	INSALATA MISTA		INSALATA MISTA	INSALATA MISTA		INSALATA MISTA
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		FRUTTA
Giovedì	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E BASILICO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E BASILICO NO LATTICINI	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE E BASILICO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO
	CROCCHETTE DI LEGUMI CON SALSIA DI POMODORO		CROCCHETTE DI LEGUMI CON SALSIA DI POMODORO	CROCCHETTE DI LEGUMI SENZA POMODORO		
	BASTONCINI DI VERDURE		BASTONCINI DI VERDURE	BASTONCINI DI VERDURE		
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		
Venerdì	LASAGNE AL POMODORO	Menù del giorno con alimenti no glutine	LASAGNE SOLO POMODORO	LASAGNE BIANCHE (BESCIAMELLA E PARMIGIANO)	PASTA AL POMODORO	LASAGNE AL POMODORO
	PROSCIUTTO COTTO		PROSCIUTTO COTTO SENZA LATTICINI	PROSCIUTTO COTTO	PROSCIUTTO COTTO	CECINA
	CAROTE JULIENNE		CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA

MENU' DIETE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2022/2023 - TERZA SETTIMANA

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	PASTA AL POMODORO FRESCO/AL POMODORO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA AL POMODORO FRESCO/AL POMODORO	PASTA ALL'OLIO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO
	MOZZARELLA		PROSCIUTTO COTTO NO LATTICINI	MOZZARELLA		
	SPINACI SALTATI		SPINACI SALTATI	SPINACI SALTATI		
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		
Martedì	PASTA AL PESTO	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA AL PESTO NO LATTICINI	PASTA AL PESTO	MENU' DEL GIORNO	PASTA AL PESTO
	HALIBUT CROCCANTE		HALIBUT CROCCANTE	HALIBUT CROCCANTE		CROCCHETTE VEGETALI
	POMODORI E MAIS		POMODORI E MAIS	CAROTE JULIENNE E MAIS		POMODORI E MAIS
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		FRUTTA
Mercoledì	PASTA ROSE'	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA POMODORO	PASTA CON RICOTTA	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO
	FANTASIA DI LEGUMI ALL'OLIO		FANTASIA DI LEGUMI ALL'OLIO	FANTASIA DI LEGUMI ALL'OLIO		
	CAROTE JULIENNE		CAROTE JULIENNE	CAROTE JULIENNE		
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		
Giovedì	RISO FREDDO CON VERDURE/RISO PRIMAVERA	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	RISO FREDDO CON VERDURE/RISO PRIMAVERA NO POMODORO	MENU' DEL GIORNO	RISO FREDDO CON VERDURE/RISO PRIMAVERA
	POLLO ARROSTO			POLLO ARROSTO		FRITTATA
	INSALATA VERDE			INSALATA VERDE		INSALATA VERDE
	FRUTTA			FRUTTA		FRUTTA
Venerdì	PIADINA	Menù del giorno con alimenti no glutine	PIADINA	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	PIADINA
	STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO		SOLO PROSCIUTTO COTTO SENZA LATTICINI			STRACCHINO E VERDURE GRIGLIATE
	BASTONCINI VERDURE		BASTONCINI VERDURE			BASTONCINI VERDURE
	FRUTTA		FRUTTA			FRUTTA

MENU' DIETE PRIMAVERA-ESTATE A.S. 2022/2023 - QUARTA SETTIMANA

Menù del giorno		 NO GLUTINE	 NO LATTICINI	 NO POMODORO	 NO UOVO	 LATTO-OVO VEGETARIANO
Lunedì	PASTA ALL'OLIO	Menù del giorno con alimenti no glutine	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	PASTA ALL' OLIO
	BASTONCINI DI PESCE					CROCCHETTE VEGETALI
	CAROTE JULIENNE					CAROTE JULIENNE
	FRUTTA					FRUTTA
Martedì	FOCACCIA	Menù del giorno con alimenti no glutine	FOCACCIA	MENU' DEL GIORNO	MENU' DEL GIORNO	FOCACCIA
	STRACCHINO E PROSCIUTTO COTTO		SOLO PROSCIUTTO COTTO SENZA LATTICINI			STRACCHINO E VERDURE GRIGLIATE
	INSALATA VERDE		INSALATA VERDE			INSALATA VERDE
	FRUTTA		FRUTTA			FRUTTA
Mercoledì	RISO ALLA PARMIGIANA	Menù del giorno con alimenti no glutine	RISO ALL'OLIO	RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA	RISO ALLA PARMIGIANA
	POLPETTE AL POMODORO		POLPETTE NO LATTICINI AL POMODORO	POLPETTE SENZA POMODORO	POLPETTE NO UOVO AL POMODORO	POLPETTE VEGETALI
	PISELLI STUFATI		PISELLI STUFATI	PISELLI STUFATI	PISELLI STUFATI	PISELLI STUFATI
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA
Giovedì	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
	UOVO SODO CON SALSA/UOVO STRAPAZZATO		UOVO SODO CON SALSA/UOVO STRAPAZZATO SENZA LATTICINI	UOVO SODO CON SALSA/UOVO STRAPAZZATO	FORMAGGIO	
	CETRIOLI POMODORI E MAIS		CETRIOLI POMODORI E MAIS	CETRIOLI INSALATA VERDE E MAIS	CETRIOLI POMODORI E MAIS	
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA	FRUTTA	
Venerdì	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE	Menù del giorno con alimenti no glutine	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE NO LATTICINI	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE	MENU' DEL GIORNO	PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE
	BOCCONCINI DI TACCHINO IMPANATI AL FORNO		BOCCONCINI DI TACCHINO IMPANATI AL FORNO	BOCCONCINI DI TACCHINO IMPANATI AL FORNO		LEGUMI ALL'OLIO
	POMODORI E BASILICO		POMODORI E BASILICO	INSALATA VERDE		POMODORI E BASILICO
	FRUTTA		FRUTTA	FRUTTA		FRUTTA