

**REFEZIONE SCOLASTICA
COMUNE DI FOLLONICA
INFANZIA PRIMARIE
MENU' DIETETICI**

MENU' INVERNALE A.S. 2025/2026

MENU' COMUNE

pag. 2

MENU' PERSONALIZZATO

pag. 3

MENU' COMUNE INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa “Bugs Bunny” (alle carote) Spinaci* all’olio Frutta di stagione	Pasta all’olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all’ortolana Brasato Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all’olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all’olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all’olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Prosciutto di suino arrosto Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all’olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

* i piatti contrassegnati con (*) potrebbero essere preparati con materia prima surgelata all’origine

**Variazioni per le scuole dell’infanzia (carote e finocchi lesse, mozzarella a fette)

Nota al menù:

i suddetti menù sono stati elaborati in conformità alle “Linee d’indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica” (Ministero della Salute, edizione Giugno 2017) con particolare attenzione alle modalità di preparazione e taglio del cibo.

MENU' SENZA GLUTINE

MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta SG al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina SG Tacchino arrosto (senza farina) Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta SG al ragù vegetale Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta SG all'olio Petto di pollo al limone (senza farina) Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta SG Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa SG Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al ragù SENZA GLUTINE Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato (senza farina) Cavolfiore saltato Torta SG
Mercoledì	Ravioli SG burro e salvia Burger di merluzzo* (con pangrattato SG) al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta SG ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie (in scatola, SG) Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* (con pangrattato SG) al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate SG /polenta SG al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli (in scatola, SG) con riso Arista agli aromi (senza farina) Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta SG all'olio Polpette di platessa* (con pangrattato SG) Carote crude/lesse** Torta SG	Pappa con pane SG al pomodoro Prosciutto di suino arrosto (senza farina) Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi (in scatola, SG) con pasta SG Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta SG all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane SG Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta SG Polpettone al forno (con pangrattato SG) Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle SG al ragù Sformato di halibut* (con pangrattato SG) Carote crude/lesse** Frutta di stagione

LEGENDA: SG- SENZA GLUTINE
- SERVIRE SEMPRE PANE SG!

MENU' SENZA GLUTINE e SENZA LATTOSIO

MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta SG al pomodoro Frittata SL al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina SG Tacchino arrosto (senza farina) Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta SG al ragù vegetale Uova sode <u>con salsa alle carote SENZA RICOTTA</u> Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta SG all'olio Petto di pollo al limone (senza farina) Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta SG Coscio di pollo al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pizza rossa SG Prosciutto cotto SG e SL Insalata verde Frutta di stagione	Pasta SG al ragù Petto di pollo alla salvia Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato (senza farina) Cavolfiore saltato Torta SG e SL
Mercoledì	Pasta SG all'olio e salvia Burger di merluzzo* SL (con pangrattato SG) al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta SG al pomodoro Polpette di lenticchie SL (in scatola, SG) Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* SL (con pangrattato SG) al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate SG /polenta SG al pomodoro Tonno sott'olio Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli (in scatola, SG) con riso Arista agli aromi (senza farina) Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta SG all'olio Polpette di platessa* SL (con pangrattato SG) Carote crude/lesse** Torta SG e SL	Pappa con pane SG al pomodoro Prosciutto di suino arrosto (senza farina) Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi (in scatola, SG) con pasta SG Frittata SL al forno Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta SG all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane SG Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta SG Polpettone SL (con pangrattato SG) al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle SG al ragù Sformato di halibut* SL (con pangrattato SG) Carote crude/lesse** Frutta di stagione

LEGENDA:

SG- SENZA GLUTINE

SL- SENZA LATTE E DERIVATI

SERVIRE SEMPRE PANE SG E SL, ALTRIMENTI GALLETTES DI RISO**NON AGGIUNGERE MAI A NESSUNA PREPARAZIONE PARMIGIANO O GRANA PADANO.**

MENU' DIETA IN BIANCO e SENZA GLUTINE
MENU' INVERNALE

Primi piatti:

Pasta SG o riso all'olio o
Brodo vegetale con pastina SG

Secondi piatti:

Petto di pollo/tacchino/vitello all'olio oppure
Platessa/merluzzo/nasello all'olio

Contorni:

Patate o carote lesse

Frutta fresca:

Mela

Pane SENZA GLUTINE

E' possibile aggiungere il parmigiano reggiano al primo piatto.

MENU' SENZA CARNE DI SUINO**MENU' INVERNALE**

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa “Bugs Bunny” (alle carote) Spinaci* all’olio Frutta di stagione	Pasta all’olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all’ortolana Brasato Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all’olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all’olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all’olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Burger vegetali* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all’olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

MENU' SENZA CARNE DI SUINO E TONNO**MENU' INVERNALE**

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

MENU' SENZA CARNE DI SUINO E CARNE ROSSA
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Polpette di platessa* Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salsa Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Ricotta Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al pomodoro Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

MENU' SENZA CARNE**MENU' INVERNALE**

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Burger vegetale* Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa “Bugs Bunny” (alle carote) Spinaci* all’olio Frutta di stagione	Pasta all’olio Stracchino/formaggi o spalmabile Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Frittata al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all’ortolana Polpette di platessa* Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all’olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all’olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all’olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all’olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Ricotta Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al pomodoro Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

MENU' SENZA UOVA E DERIVATI E SENZA CARNE
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Burger vegetale* Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Platessa* gratinata/merluzzo* gratinato Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Stracchino/formaggio spalmabile Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi senza uova e senza grana padano Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Polpette di platessa* senza uova e senza grana padano Cavolfiore saltato <u>Torta senza uova</u>
Mercoledì	Pasta burro e salvia Burger di merluzzo* al forno senza uova e senza grana padano Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie senza uova e senza grana padano Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* senza uova e senza grana padano al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate <u>senza uova</u> /polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* senza uova e senza grana padano Carote crude/lesse** <u>Torta senza uova</u>	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Burger vegetale* Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Platessa* gratinata/merluzzo* gratinato Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Ricotta Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi senza uova e senza grana padano Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Sformato di halibut* senza uova e senza grana padano Carote crude/lesse** Frutta di stagione

Legenda:

SU= senza uova e derivati

**NON SOMMINISTRARE IL GRANA PADANO SOPRA I PRIMI PIATTI O
 ALL'INTERNO DELLE PREPARAZIONI PERCHÉ CONTIENE LISOZIMA DA
 UOVO!**

MENU' SENZA CARNE DI SUINO, POLLO E TACCHINO
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Burger vegetale* Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Stracchino/formaggio spalmabile Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

DIETA PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE DI MUCCA, DI CAPRA E DI PECORA

MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Frittata SL al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode <u>con salsa alle carote SENZA RICOTTA</u> Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pizza rossa Prosciutto cotto SL Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al ragù Petto di pollo alla salvia Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato Cavolfiore saltato <u>Torta senza latte e derivati</u>
Mercoledì	Pasta olio e salvia Burger di merluzzo* senza latte e formaggio al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpette di lenticchie senza latte e formaggio Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* senza latte e formaggio al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate SL /polenta al pomodoro Tonno sott'olio Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* senza latte e formaggio Carote crude/lesse** <u>Torta senza latte e derivati</u>	Pappa al pomodoro Prosciutto di suino arrosto Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Frittata SL al forno Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone senza latte e formaggio al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Sformato di halibut* senza latte e formaggio Carote crude/lesse** Frutta di stagione

Legenda:

SL= senza proteine del latte

SF= senza formaggio

NON SOMMINISTRARE NE' PARMIGIANO REGGIANO NE' GRANA PADANO!

MENU' SENZA UOVA E DERIVATI**MENU' INVERNALE**

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica SU Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Platessa* gratinata/merluzzo * gratinato Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato Cavolfiore saltato <u>Torta senza uova</u>
Mercoledì	Pasta burro e salvia Burger di merluzzo* al forno senza uova e senza grana padano Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie senza uova e senza grana padano Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* senza uova e senza grana padano al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	<u>Gnocchi di patate</u> <u>senza uova/polenta</u> al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* senza uova e senza grana padano Carote crude/lesse** <u>Torta senza uova</u>	Pappa al pomodoro Prosciutto di suino arrosto Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Burger vegetale* Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Platessa* gratinata/merluzzo * gratinato Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone senza uova e senza grana padano al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù Sformato di halibut* senza uova e senza grana padano Carote crude/lesse** Frutta di stagione

Legenda:**SU= senza uova e derivati**

**NON SOMMINISTRARE IL GRANA PADANO SOPRA I PRIMI PIATTI O
ALL'INTERNO DELLE PREPARAZIONI PERCHÉ CONTIENE LISOZIMA DA
UOVO!**

MENU' SENZA CARNE E SENZA PESCE
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Burger vegetale* Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa “Bugs Bunny” (alle carote) Spinaci* all’olio Frutta di stagione	Pasta all’olio Stracchino/formaggio spalmabile Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Frittata al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all’ortolana Polpette di legumi Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salsiccia Burger vegetale* Pisellini* all’olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all’olio Parmigiano reggiano Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all’olio Frittata di patate Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all’olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Ricotta Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al pomodoro Burger vegetale* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

MENU' SENZA CARNE, SENZA PESCE E SENZA UOVA
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Burger vegetale* Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Burger vegetali* Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Stracchino/formaggio spalmabile Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi senza uova e grana padano Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	<u>Pasta al pomodoro</u> Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Polpette di legumi senza uova e grana padano Cavolfiore saltato <u>Torta senza uova</u>
Mercoledì	<u>Pasta</u> burro e salvia Burger vegetale* Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie senza uova e grana padano Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Parmigiano reggiano Broccoli saltati Frutta di stagione	<u>Gnocchi di patate senza uova</u> /polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Parmigiano reggiano Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Burger vegetale* Carote crude/lesse** <u>Torta senza uova</u>	Pappa al pomodoro Burger vegetale* Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Mozzarella Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Polpette di legumi senza uova e grana padano Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Ricotta Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi senza uova e grana padano Patate lesse Frutta di stagione	<u>Pasta al pomodoro</u> Burger vegetale* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

MENU' PER ALLERGIA ALLE FAVE E LEGUMI IN GENERE* (NO FAVE, PISELLI, FAGIOLI, LENTICCHIE, CECI, CICERCHIE, FAGIOLINI, LUPINI, SOIA, ARACHIDI, CARRUBE)

MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Passato di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta all'ortolana (senza legumi, frutta secca, piselli e fagiolini come descritto sopra*) Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Patate all'olio Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	<u>Pizza rossa</u> Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	<u>Lasagne</u> al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana (senza legumi, frutta secca, piselli e fagiolini come descritto sopra*) Brasato Cavolfiore saltato Torta senza frutta secca o arachidi o legumi
Mercoledì	<u>Ravioli</u> burro e salvia Burger di merluzzo* (controllare etichetta pangrattato) Carote julienne Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Petto di pollo alla salvia Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* (controllare etichetta pangrattato) al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* (controllare etichetta pangrattato) Carote crude/lesse** Torta senza frutta secca o arachidi o legumi	Pappa al pomodoro Prosciutto di suino arrosto BIS di verdure* al forno (carote e patate) Frutta di stagione	Passato di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con pasta Polpettone al forno (controllare etichetta pangrattato) Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al ragù Sformato di halibut* (controllare etichetta pangrattato) Carote crude/lesse** Frutta di stagione

Non usare mai l'olio di arachidi ma solo olio extravergine di oliva!!

CONTROLLARE SEMPRE BENE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI SOMMINISTRATI!

ATTENZIONE A TERMINI SULLE ETICHETTE CHE INDICANO LA PRESENZA DI LEGUMI: FAVE, PISELLI, FAGIOLI, LENTICCHIE, CECI, CICERCHIE, FAGIOLINI, LUPINI, SOIA, ARACHIDI, CARRUBE, PROTEINE VEGETALI!

MENU' ALLERGIA ALLA FRUTTA SECCA (pinolo, arachidi, noci, nocciole, pistacchi, anacardo) e ARACHIDI
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	<u>Pizza rossa (VEDI ETICHETTA)</u> Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	<u>Lasagne (VEDI ETICHETTA)</u> al ragù Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Brasato Cavolfiore saltato <u>Torta senza tracce di frutta secca</u>
Mercoledì	<u>Ravioli (VEDI ETICHETTA)</u> burro e salvia Burger di merluzzo* (controllare etichetta pangrattato) Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di <u>lenticchie (IN SCATOLA)</u> (controllare etichetta pangrattato) Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* (controllare etichetta pangrattato) Broccoli saltati Frutta di stagione	<u>Gnocchi di patate (VEDI ETICHETTA)</u> /polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di <u>fagioli (IN SCATOLA)</u> con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* (controllare etichetta pangrattato) Carote crude/lesse** <u>Torta senza tracce di frutta secca</u>	Pappa al pomodoro Prosciutto di suino arrosto Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di <u>legumi (IN SCATOLA)</u> con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpettone di vitellone al forno (controllare etichetta pangrattato) Patate lesse Frutta di stagione	<u>Tagliatelle (VEDI ETICHETTA)</u> al ragù Sformato di halibut* (controllare etichetta pangrattato) Carote crude/lesse** Frutta di stagione

Non usare mai l'olio di arachidi ma solo olio extravergine di oliva!!

! ATTENZIONE A: TERMINI SULLE ETICHETTE CHE INDICANO LA PRESENZA DI FRUTTA SECCA: MANDORLE, ARACHIDI, NOCI, NOCI DEL BRASILE, NOCI PECAN, NOCE, SESAMO, MACADAMIA, ANACARDI, NOCCIOLE, PINOLI, PISTACCHI, OLI DI SEMI VARI, OLI E GRASSI VEGETALI, PROTEINE VEGETALI, MARGARINA, GRASSI VEGETALI IDROGENATI, FRUTTA A GUSCIO

***Attenzione ai legumi che non contengano tracce di frutta secca!!**

CONTROLLARE SEMPRE BENE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI SOTTOLINEATI (COMPRESO IL PANE E PANGRATTATO)

MENU' DIETA IN BIANCO
MENU' INVERNALE

Primi piatti:

Pasta o riso all'olio o

Brodo vegetale con pastina

Secondi piatti:

Petto di pollo/tacchino/vitello all'olio oppure

Platessa/merluzzo/nasello all'olio

Contorni:

Patate o carote lesse

Frutta fresca:

Mela

Pane bianco

E' possibile aggiungere il parmigiano reggiano al primo piatto.

MENU' SENZA PESCE E SENZA POMODORO**MENU' INVERNALE**

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta all'olio Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale (senza pomodoro) Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone <u>Fagiolini* all'olio</u> Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure (senza pomodoro) con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pasta all'olio Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne <u>al ragù IN BIANCO</u> Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana (senza pomodoro) Brasato (senza pomodoro) Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger vegetale* Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale (senza pomodoro) Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Parmigiano reggiano Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta <u>all'olio</u> Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli (senza pomodoro) con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Burger vegetale* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pasta all'olio Prosciutto di suino arrosto Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi (senza pomodoro) con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote (senza pomodoro) con crostini Hamburger al forno Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure (senza pomodoro) con pasta Polpettone al forno Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle <u>al ragù IN BIANCO</u> Burger vegetale* Carote crude/lesse** Frutta di stagione

Legenda:**SP= SENZA POMODORO**

MENU' SENZA CARNE DI MUCCA
MENU' INVERNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Broccoli saltati Frutta di stagione	Crema di piselli* con pastina Tacchino arrosto Cavolfiore saltato Frutta di stagione	Pasta al ragù vegetale Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Pasta all'olio Petto di pollo al limone Fagiolini* al pomodoro Frutta di stagione
Martedì	Vellutata di verdure con pasta Coscio di pollo al forno Purè di patate Frutta di stagione	Pizza rossa Mozzarella Insalata verde Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Stracchino Verza/insalata Frutta di stagione	Riso all'ortolana Polpette di platessa* Cavolfiore saltato Torta con le mandorle
Mercoledì	Ravioli burro e salvia Burger di merluzzo* al forno Pisellini* all'olio Frutta di stagione	Pasta ricotta e pomodoro Polpette di lenticchie Bietola* saltata Frutta di stagione	Riso all'olio Polpette di merluzzo* al forno Broccoli saltati Frutta di stagione	Gnocchi di patate/polenta al pomodoro Ricotta Insalata verde Frutta di stagione
Giovedì	Passato di fagioli con riso Arista agli aromi Cavolo cappuccio in insalata Frutta di stagione	Pasta all'olio Polpette di platessa* Carote crude/lesse** Torta bicolore	Pappa al pomodoro Prosciutto di suino arrosto Tris di verdure* al forno Frutta di stagione	Minestra di legumi con pasta Girelle di frittata al formaggio Spinaci* saltati Frutta di stagione
Venerdì	Pasta all'olio Uova sode con salsa verde Bietola* saltata Frutta di stagione	Crema di patate e carote con crostini Ricotta Finocchi lessi/crudi** Frutta di stagione	Vellutata di verdure con pasta Polpette di legumi Patate lesse Frutta di stagione	Tagliatelle al pomodoro Sformato di halibut* Carote crude/lesse** Frutta di stagione