# REFEZIONE SCOLASTICA COMUNE DI FOLLONICA INFANZIA PRIMARIE MENU' DIETETICI

#### MENU' AUTUNNALE A.S. 2025/2026

MENU' COMUNE	pag. 2
MENU' PERSONALIZZATO	pag. 3

#### MENU' COMUNE AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di
	Prosciutto di suino	Uova sode con salsa	vegetale	pesce*
	arrosto	"Bugs Bunny" (alle	Tacchino al forno	Stracchino
	Bietola* all'agro	carote)	Patate lesse	Insalata verde
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	Frutta di stagione
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta con la ricotta	Minestra di verdure
	Straccetti di pollo	Coscio di pollo	(in bianco)	con pasta
	al latte	arrosto	Polpette di vitellone	Bocconcini di
	Cavolo verza	Purè di patate	al forno	maiale
	saltato	Frutta di stagione	Spinaci* all'olio	Patate al forno
	Torta bicolore		Frutta di stagione	Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al	Minestra di fagioli	Tortelli burro e	Risotto alla zucca
	pomodoro	con pasta	salvia	gialla
	Polpette di	Brasato	Cecina al forno	Petto di pollo al
	merluzzo*	Verza saltata	Finocchi	limone
	Cavolfiore	Frutta di stagione	freschi/lessi**	Bietola* saltata
	gratinato		Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Frutta di stagione			
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli in salsa rosè
	invernale	Polpette di halibut*	Pizza margherita	Burger di cannellini
	Frittata di spinaci*	Spinaci* saltati	Torta margherita	e carote
	Carote	Frutta di stagione		Fagiolini* all'olio
	crude/lesse**			Frutta di stagione
	Frutta di stagione			
Venerdì	Pasta al ragù	Lasagne al	Riso al pomodoro	Tortellini in brodo
	Scamorza	pomodoro	Sformato di	vegetale
	Insalata mista	Caciotta rustica	platessa*	Uova strapazzate
	Frutta di stagione	Carote crude/lesse**	Broccoli saporiti	con salsa verde
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Pisellini* saporiti
				Frutta di stagione

<sup>\*</sup> i piatti contrassegnati con (\*) potrebbero essere preparati con materia prima surgelata all'origine

#### 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.

<sup>\*\*</sup>Variazioni per le scuole dell'infanzia (carote e finocchi lesse, mozzarella a fette)

#### **MENU' SENZA GLUTINE** MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta SG all'olio	Brodo vegetale con	Pasta SG al ragù di
	Prosciutto di suino	Uova sode con salsa	pastina SG	pesce*
	arrosto	"Bugs Bunny" (alle	Tacchino al forno	Stracchino
	Bietola* all'agro	carote)	(senza farina)	Insalata verde
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Patate lesse	Frutta di stagione
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	
Martedì	Pasta SG all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta SG con la	Minestra di verdure
	Straccetti di pollo al	Coscio di pollo arrosto	ricotta (in bianco)	con pasta SG
	latte (senza farina)	Purè di patate	Polpette di vitellone	Bocconcini di maiale
	Cavolo verza saltato	Frutta di stagione	con pane/pangrattato	Patate al forno
	Torta senza glutine		SG	Frutta di stagione
			Spinaci* all'olio	
			Frutta di stagione	
Mercoledì	Tagliatelle SG al	Minestra di fagioli (in	Tortelli SG burro e	Risotto alla zucca
	pomodoro	scatola, SG) con	salvia	gialla
	Polpette di	pasta SG	Cecina al forno (con	Petto di pollo al
	merluzzo* con	Brasato (senza farina)	farina di ceci SG)	limone (senza farina)
	pane/pangrattato	Verza saltata	Finocchi	Bietola* saltata
	SG	Frutta di stagione	freschi/lessi**	Frutta di stagione
	Cavolfiore gratinato		Frutta di stagione	
	con pangrattato SG			
	Frutta di stagione			
Giovedì	Pasta SG al pesto	Pasta SG all'ortolana	Zuppa di cavolo (con	Ravioli SG in salsa
	invernale	Polpette di halibut*	legumi in scatola SG	rosè
	Frittata di spinaci*	con pane/pangrattato	e pane SG)	Burger di cannellini
	Carote crude/lesse**	SG	Pizza margherita	(in scatola, SG) e
	Frutta di stagione	Spinaci* saltati	senza glutine	carote con
		Frutta di stagione	Torta senza glutine	pane/pangrattato SG
				Fagiolini* all'olio
				Frutta di stagione
Venerdì	Pasta SG al ragù	Lasagne SG al	Riso al pomodoro	Tortellini SG in brodo
	Scamorza	pomodoro	Sformato di platessa*	vegetale
	Insalata mista	Caciotta rustica	con pane/pangrattato	Uova strapazzate con
	Frutta di stagione	Carote crude/lesse**	SG	salsa verde
		Frutta di stagione	Broccoli saporiti	Pisellini* saporiti
			Frutta di stagione	Frutta di stagione

**LEGENDA: SG- SENZA GLUTINE** 

**SERVIRE SEMPRE PANE SG!** 

#### MENU' SENZA GLUTINE e SENZA LATTOSIO

MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta SG all'olio	Brodo vegetale con	Pasta SG al ragù di
	SL	Uova sode con salsa	pastina SG	pesce*
	Prosciutto di suino	alle carote (senza	Tacchino al forno	Tonno sott'olio
	arrosto	ricotta)	(senza farina)	Insalata verde
	Bietola* all'agro	Fagiolini* all'olio	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
Martedì	Pasta SG all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta SG al	Minestra di verdure
	Straccetti di pollo al	SL	pomodoro	con pasta SG
	limone (senza farina)	Coscio di pollo arrosto	Polpette di vitellone	Bocconcini di maiale
	Cavolo verza saltato	Patate lesse	con pane/pangrattato	Patate al forno
	Torta senza glutine	Frutta di stagione	SG e SL	Frutta di stagione
	e senza lattosio		Spinaci* all'olio	
			Frutta di stagione	
Mercoledì	Tagliatelle SG al	Minestra di fagioli (in	Pasta SG all'olio	Risotto alla zucca
	pomodoro	scatola, SG) con	Cecina al forno (con	gialla SL
	Polpette di	pasta SG	farina di ceci SG)	Petto di pollo al
	merluzzo* con	Brasato (senza farina)	Finocchi	limone (senza farina)
	pane/pangrattato	Verza saltata	freschi/lessi**	Bietola* saltata
	SG e SL	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Cavolfiore gratinato			
	con SOLO			
	pangrattato SG			
	Frutta di stagione			
Giovedì	Pasta SG al pesto	Pasta SG all'ortolana	Zuppa di cavolo (con	Pasta SG al
	invernale	Polpette di halibut*	legumi in scatola SG	pomodoro
	Frittata SL di	con pane/pangrattato	e pane SG)	Burger di cannellini
	spinaci*	SG e SL	Pizza rossa senza	(in scatola, SG) e
	Carote crude/lesse**	Spinaci* saltati	glutine + prosciutto	carote con
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	cotto SG e SL	pane/pangrattato SG
			Torta senza glutine e	e SL
			senza lattosio	Fagiolini* all'olio
				Frutta di stagione
Venerdì	Pasta SG al ragù	Pasta SG al pomodoro	Riso al pomodoro	Pastina SG in brodo
	Prosciutto cotto SG	Frittata SL al forno	Sformato di platessa*	vegetale
	e SL	Carote crude/lesse**	con pane/pangrattato	Uova strapazzate con
	Insalata mista	Frutta di stagione	SG e SL	salsa verde
	Frutta di stagione		Broccoli saporiti	Pisellini* saporiti
			Frutta di stagione	Frutta di stagione

#### **LEGENDA:**

**SG- SENZA GLUTINE** 

SL- SENZA LATTE E DERIVATI

SERVIRE SEMPRE PANE SG E SL, ALTRIMENTI GALLETTE DI RISO

NON AGGIUNGERE MAI A NESSUNA PREPARAZIONE PARMIGIANO O GRANA PADANO.

## *MENU' SENZA CARNE DI SUINO MENU' AUTUNNALE*

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di pesce*
	Parmigiano	Uova sode con salsa	vegetale	Stracchino
	reggiano	"Bugs Bunny" (alle	Tacchino al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro	carote)	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e	Pasta con la ricotta	Minestra di verdure con
	Straccetti di pollo al	zucca	(in bianco)	pasta
	latte	Coscio di pollo	Polpette di	Platessa*
	Cavolo verza saltato	arrosto	vitellone al forno	gratinata/merluzzo*
	Torta bicolore	Purè di patate	Spinaci* all'olio	gratinato
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Patate al forno
				Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al	Minestra di fagioli	Tortelli ricotta e	Risotto alla zucca gialla
	pomodoro	con pasta	spinaci burro e	Petto di pollo al limone
	Polpette di	Brasato	salvia	Bietola* saltata
	merluzzo*	Verza saltata	Cecina al forno	Frutta di stagione
	Cavolfiore gratinato	Frutta di stagione	Finocchi	
	Frutta di stagione		freschi/lessi**	
			Frutta di stagione	
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli ricotta e spinaci
	invernale	Polpette di halibut*	Pizza margherita	in salsa rosè
	Frittata di spinaci*	Spinaci* saltati	Torta margherita	Burger di cannellini e
	Carote crude/lesse**	Frutta di stagione		carote
	Frutta di stagione			Fagiolini* all'olio
				Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al <b>ragù (di</b>	Lasagne al	Riso al pomodoro	Pastina in brodo
	vitellone)	pomodoro	Sformato di	vegetale
	Scamorza	Caciotta rustica	platessa*	Uova strapazzate con
	Insalata mista	Carote	Broccoli saporiti	salsa verde
	Frutta di stagione	crude/lesse**	Frutta di stagione	Pisellini* saporiti
		Frutta di stagione		Frutta di stagione

## *MENU' SENZA CARNE DI SUINO E CARNE ROSSA MENU' AUTUNNALE*

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì  Martedì	1 settimana Risotto al radicchio Parmigiano reggiano Bietola* all'agro Frutta di stagione  Pasta all'olio Straccetti di pollo al latte	2 settimana Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione Risotto porri e zucca Coscio di pollo	3 settimana Minestra in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione  Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di legumi	4 settimana Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione  Minestra di verdure con pasta Platessa*
	Cavolo verza saltato Torta bicolore	arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Spinaci* all'olio Frutta di stagione	gratinata/merluzzo* gratinato Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro Polpette di merluzzo* Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Minestra di fagioli con pasta Frittata di patate Verza saltata Frutta di stagione	Tortelli ricotta e spinaci burro e salvia Cecina al forno Finocchi freschi/lessi** Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla Petto di pollo al limone Bietola* saltata Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pesto invernale Frittata di spinaci* Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Polpette di halibut* Spinaci* saltati Frutta di stagione	Zuppa di cavolo Pizza margherita Torta margherita	Ravioli ricotta e spinaci in salsa rosè Burger di cannellini e carote Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù vegetale Scamorza Insalata mista Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Caciotta rustica Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Riso al pomodoro Sformato di platessa* Broccoli saporiti Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Uova strapazzate con salsa verde Pisellini* saporiti Frutta di stagione

#### MENU' SENZA CARNE MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di pesce*
	Parmigiano	Uova sode con salsa	vegetale	Stracchino
	reggiano	"Bugs Bunny" (alle	Frittata al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro	carote)	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta con la ricotta	Minestra di verdure con
	Polpette di legumi	Platessa*	(in bianco)	pasta
	Cavolo verza saltato	gratinata/merluzzo*	Polpette di	Platessa*
	Torta bicolore	gratinato	legumi	gratinata/merluzzo*
		Purè di patate	Spinaci* all'olio	gratinato
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Patate al forno
				Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al	Minestra di fagioli	Tortelli ricotta e	Risotto alla zucca gialla
	pomodoro	con pasta	spinaci burro e	Mozzarella
	Polpette di	Frittata di patate	salvia	Bietola* saltata
	merluzzo*	Verza saltata	Cecina al forno	Frutta di stagione
	Cavolfiore gratinato	Frutta di stagione	Finocchi	
	Frutta di stagione		freschi/lessi**	
			Frutta di stagione	
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli ricotta e
	invernale	Polpette di halibut*	Pizza margherita	<u>spinaci</u> in salsa rosè
	Frittata di spinaci*	Spinaci* saltati	Torta margherita	Burger di cannellini e
	Carote	Frutta di stagione		carote
	crude/lesse**			Fagiolini* all'olio
	Frutta di stagione			Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al <b>ragù</b>	Lasagne al pomodoro	Riso al pomodoro	Pastina in brodo
	vegetale	Caciotta rustica	Sformato di	vegetale
	Scamorza	Carote crude/lesse**	platessa*	Uova strapazzate con
	Insalata mista	Frutta di stagione	Broccoli saporiti	salsa verde
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	Pisellini* saporiti
				Frutta di stagione

## *MENU' SENZA CARNE DI SUINO, POLLO E TACCHINO MENU' AUTUNNALE*

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di pesce*
	Parmigiano	Uova sode con salsa	vegetale	Stracchino
	reggiano	"Bugs Bunny" (alle	Frittata al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro	carote)	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta con la ricotta	Minestra di verdure con
	Polpette di legumi	Platessa*	(in bianco)	pasta
	Cavolo verza	gratinata/merluzzo*	Polpette di vitellone	Platessa*
	saltato	gratinato	al forno	gratinata/merluzzo*
	Torta bicolore	Purè di patate	Spinaci* all'olio	gratinato
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Patate al forno
				Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al	Minestra di fagioli con	Tortelli ricotta e	Risotto alla zucca gialla
	pomodoro	pasta	<u>spinaci</u> burro e	Mozzarella
	Polpette di	Brasato	salvia	Bietola* saltata
	merluzzo*	Verza saltata	Cecina al forno	Frutta di stagione
	Cavolfiore	Frutta di stagione	Finocchi	
	gratinato		freschi/lessi**	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli ricotta e
	invernale	Polpette di halibut*	Pizza margherita	spinaci in salsa rosè
	Frittata di spinaci*	Spinaci* saltati	Torta margherita	Burger di cannellini e
	Carote	Frutta di stagione		carote
	crude/lesse**			Fagiolini* all'olio
	Frutta di stagione			Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù (di	Lasagne al pomodoro	Riso al pomodoro	Pastina in brodo
	vitellone)	Caciotta rustica	Sformato di	vegetale
	Scamorza	Carote crude/lesse**	platessa*	Uova strapazzate con
	Insalata mista	Frutta di stagione	Broccoli saporiti	salsa verde
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	Pisellini* saporiti
				Frutta di stagione

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

MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di
	SL	Uova sode con salsa	vegetale	pesce*
	Prosciutto di suino	"Bugs Bunny" (alle	Tacchino al forno	Tonno sott'olio
	arrosto	carote)	Patate lesse	Insalata verde
	Bietola* all'agro	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta al pomodoro	Minestra di verdure
	Straccetti di pollo	SL	Polpette di	con pasta
	al limone	Coscio di pollo	vitellone senza latte	Bocconcini di
	Cavolo verza	arrosto	e formaggio	maiale
	saltato	Patate lesse	Spinaci* all'olio	Patate al forno
	Torta senza latte e	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	derivati			
Mercoledì	Tagliatelle al	Minestra di fagioli	Pasta all'olio	Risotto alla zucca
	pomodoro	con pasta	Cecina al forno	gialla SL
	Polpette di	Brasato	Finocchi	Petto di pollo al
	merluzzo* SL	Verza saltata	freschi/lessi**	limone
	Cavolfiore	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Bietola* saltata
	gratinato (solo			Frutta di stagione
	pangrattato)			
	Frutta di stagione			
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Pasta al pomodoro
	invernale SL	Polpette di halibut*	Pizza rossa +	Burger di
	Frittata SL di	SL	prosciutto cotto SL	cannellini e carote
	spinaci*	Spinaci* saltati	Torta senza latte e	senza latte e
	Carote	Frutta di stagione	derivati	formaggio
	crude/lesse**			Fagiolini* all'olio
	Frutta di stagione			Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	Pastina in brodo
	Prosciutto cotto	Frittata SL al	Sformato di	vegetale
	SL	forno	platessa* SL	Uova strapazzate
	Insalata mista	Carote crude/lesse**	Broccoli saporiti	con salsa verde
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Pisellini* saporiti
				Frutta di stagione

SL= senza proteine del latte SF= senza formaggio

NON SOMMINISTRARE NE' PARMIGIANO REGGIANO NE' GRANA PADANO!

#### MENU' SENZA UOVA E DERIVATI

MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al	Pasta all'olio	Pastina (non	Pasta al ragù di
	radicchio	Ricotta	all'uovo!) in brodo	pesce*
	Prosciutto di suino	Fagiolini* all'olio	vegetale	Stracchino
	arrosto	Frutta di stagione	Tacchino al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro		Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta con la ricotta	Minestra di verdure
	Straccetti di pollo	Coscio di pollo	(in bianco)	con pasta
	al latte	arrosto	Polpette di vitellone	Bocconcini di maiale
	Cavolo verza	Purè di patate	senza uova e senza	Patate al forno
	saltato	Frutta di stagione	grana padano	Frutta di stagione
	Torta senza uova		Spinaci* all'olio	
			Frutta di stagione	
Mercoledì	Pasta al pomodoro	Minestra di fagioli	Pasta burro e salvia	Risotto alla zucca
	Polpette di	con pasta	Cecina al forno	gialla
	merluzzo* senza	Brasato	Finocchi	Petto di pollo al
	uova e senza	Verza saltata	freschi/lessi**	limone
	grana padano	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Bietola* saltata
	Cavolfiore			Frutta di stagione
	gratinato			
	Frutta di stagione			
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Pasta in salsa rosè
	invernale	Polpette di halibut*	Pizza margherita	Burger di cannellini
	Polpette di legumi	senza uova e senza	Torta senza uova	e carote senza uova
	senza uova e	grana padano		e senza grana
	senza grana	Spinaci* saltati		padano
	padano	Frutta di stagione		Fagiolini* all'olio
	Carote			Frutta di stagione
	crude/lesse**			
	Frutta di stagione	<b>D</b>	7. 1	
Venerdì	Pasta al ragù	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	Pastina (non
	Scamorza	Caciotta rustica	Sformato di	all'uovo!) in brodo
	Insalata mista	Carote	platessa* senza	vegetale
	Frutta di stagione	crude/lesse**	uova e senza grana	Platessa*
		Frutta di stagione	padano	gratinata/merluzzo*
			Broccoli saporiti	gratinato
			Frutta di stagione	Pisellini* saporiti
				Frutta di stagione

**SU= senza uova e derivati** 

NON SOMMINISTRARE IL GRANA PADANO SOPRA I PRIMI PIATTI O ALL'INTERNO DELLE PREPARAZIONI!

#### **MENU' SENZA CARNE E SENZA PESCE**

#### MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al pomodoro
	Parmigiano	Uova sode con	vegetale	Stracchino
	reggiano	salsa "Bugs Bunny"	Frittata al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro	(alle carote)	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e	Pasta con la ricotta	Minestra di verdure
	Polpette di legumi	zucca	(in bianco)	con pasta
	Cavolo verza saltato	Stracchino	Polpette di legumi	Burger vegetali*
	Torta bicolore	Purè di patate	Spinaci* all'olio	Patate al forno
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al	Minestra di fagioli	Tortelli ricotta e	Risotto alla zucca
	pomodoro	con pasta	spinaci burro e	gialla
	Burger vegetali*	Frittata di patate	salvia	Mozzarella
	Cavolfiore gratinato	Verza saltata	Cecina al forno	Bietola* saltata
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Finocchi	Frutta di stagione
			freschi/lessi**	
			Frutta di stagione	
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli ricotta e
	invernale	Burger vegetali*	Pizza margherita	<u>spinaci</u> in salsa rosè
	Frittata di spinaci*	Spinaci* saltati	Torta margherita	Burger di cannellini e
	Carote crude/lesse**	Frutta di stagione		carote
	Frutta di stagione			Fagiolini* all'olio
				Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al <b>ragù</b>	Lasagne al	Riso al pomodoro	Pastina in brodo
	vegetale	pomodoro	Burger vegetali*	vegetale
	Scamorza	Caciotta rustica	Broccoli saporiti	Uova strapazzate con
	Insalata mista	Carote	Frutta di stagione	salsa verde
	Frutta di stagione	crude/lesse**		Pisellini* saporiti
		Frutta di stagione		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' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di pesce*
	Prosciutto di suino	Uova sode con salsa	vegetale	Stracchino
	arrosto	"Bugs Bunny" (alle	Tacchino al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro	carote)	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Insalata verde	Frutta di stagione	
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta con la ricotta (in	Passato di verdure
	Straccetti di pollo al	Coscio di pollo	bianco)	senza legumi, piselli
	latte	arrosto	Polpette di vitellone al	e fagiolini come
	Cavolo verza saltato	Purè di patate	forno	descritto sopra* con
	Torta senza frutta	Frutta di stagione	Spinaci* all'olio	pasta
	secca o arachidi o		Frutta di stagione	Bocconcini di maiale
	<mark>legumi</mark>			Patate al forno
				Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al	Passato di verdure	Tortelli burro e salvia	Risotto alla zucca
	pomodoro	senza legumi, piselli	Frittata al forno	gialla
	Polpette di merluzzo*	e fagiolini come	Finocchi	Petto di pollo al
	(controllare etichetta	descritto sopra* con	freschi/lessi**	limone
	pangrattato)	pasta	Frutta di stagione	Bietola* saltata
	Cavolfiore gratinato	Brasato		Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Verza saltata		
		Frutta di stagione		
Giovedì	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli in salsa rosè
	invernale	(senza legumi, frutta	Pizza margherita	Parmigiano reggiano
	Frittata di spinaci*	secca, piselli e	(VEDI	DOP
	Carote crude/lesse**	fagiolini come	ETICHETTA)	Carote julienne
	Frutta di stagione	descritto sopra*)	Torta senza frutta	Frutta di stagione
		Polpette di halibut*	<mark>secca o</mark> arachidi o	
		(controllare etichetta	<mark>legumi</mark>	
		pangrattato)		
		Spinaci* saltati		
		Frutta di stagione	- · · · ·	
Venerdì	Pasta al ragù	Lasagne al pomodoro	Riso al pomodoro	Tortellini in brodo
	Scamorza	Caciotta rustica	Sformato di	vegetale
	Insalata mista	Carote crude/lesse**	platessa*	Uova strapazzate con
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	(controllare etichetta	salsa verde
			pangrattato)	Spinaci* all'olio
			Broccoli saporiti	Frutta di stagione
			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' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio	Pasta all'olio	Minestra in brodo	Pasta al ragù di pesce*
	Prosciutto di suino	Uova sode con salsa	vegetale	Stracchino
	arrosto	"Bugs Bunny" (alle	Tacchino al forno	Insalata verde
	Bietola* all'agro	carote)	Patate lesse	Frutta di stagione
	Frutta di stagione	Fagiolini* all'olio	Frutta di stagione	
		Frutta di stagione		
Martedì	Pasta all'olio	Risotto porri e zucca	Pasta con la ricotta (in	Minestra di verdure
	Straccetti di pollo al	Coscio di pollo arrosto	bianco)	con pasta
	latte	Purè di patate	Polpette di vitellone	Bocconcini di maiale
	Cavolo verza saltato	Frutta di stagione	al forno (controllare	Patate al forno
	Torta senza tracce di		etichetta	Frutta di stagione
	<u>frutta secca</u>		pangrattato)	
			Spinaci* all'olio	
			Frutta di stagione	
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro	Minestra di fagioli (IN	<u>Tortelli</u> burro e salvia	Risotto alla zucca
	Polpette di merluzzo*	SCATOLA) con pasta	Cecina al forno	gialla
	(controllare etichetta	Brasato	(controllare	Petto di pollo al
	pangrattato)	Verza saltata	<u>l'etichetta della</u>	limone
	Cavolfiore gratinato	Frutta di stagione	<u>farina di ceci)</u>	Bietola* saltata
	(controllare etichetta		Finocchi	Frutta di stagione
	pangrattato)		freschi/lessi**	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	
Giovedì	Pasta al <b>pesto</b>	Pasta all'ortolana	Zuppa di cavolo	Ravioli in salsa rosè
	invernale (SENZA	Polpette di halibut*	Pizza margherita	Burger di <b>cannellini</b>
	FRUTTA SECCA)	(controllare etichetta	(VEDI	(IN SCATOLA) e
	Frittata di spinaci*	pangrattato)	ETICHETTA)	carote (controllare
	Carote crude/lesse**	Spinaci* saltati	<u>Torta senza tracce</u>	etichetta pangrattato)
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	<u>di frutta secca</u>	Fagiolini* all'olio
				Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù	Lasagne al pomodoro	Riso al pomodoro	<u>Tortellini</u> in brodo
	Scamorza	Caciotta rustica	Sformato di	vegetale
	Insalata mista	Carote crude/lesse**	platessa*	Uova strapazzate con
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	(controllare	salsa verde
			etichetta	Pisellini* saporiti
			pangrattato)	Frutta di stagione
			Broccoli saporiti	
			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!!UTILIZZARE QUELLI IN SCATOLA

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

#### MENU' DIETA IN BIANCO MENU' AUTUNNALE

#### **SCHEMA DIETETICO:**

## 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.