

**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 Prosciutto di suino arrosto Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Straccetti di pollo al latte Cavolo verza saltato Torta bicolore	Risotto porri e zucca Coscio di pollo arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di vitellone al forno Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Bocconcini di maiale Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro Polpette di merluzzo* Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Minestra di fagioli con pasta Brasato Verza saltata Frutta di stagione	Tortelli 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 in salsa rosè Burger di cannellini e carote Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù 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	Tortellini in brodo vegetale Uova strapazzate con salsa verde Pisellini* saporiti 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' AUTUNNALE

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

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio Parmigiano reggiano Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Straccetti di pollo al latte Cavolo verza saltato Torta bicolore	Risotto porri e zucca Coscio di pollo arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di legumi Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Platessa* 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	<u>Tortelli ricotta e spinaci</u> 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	<u>Ravioli ricotta e spinaci</u> 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 Parmigiano reggiano Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Frittata al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Polpette di legumi Cavolo verza saltato Torta bicolore	Risotto porri e zucca Platessa* gratinata/merluzzo* gratinato Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di legumi Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Platessa* 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	<u>Tortelli ricotta e spinaci</u> burro e salvia Cecina al forno Finocchi freschi/lessi** Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla Mozzarella 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	<u>Ravioli ricotta e spinaci</u> 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 DI SUINO, POLLO E TACCHINO
MENU' AUTUNNALE

	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
Lunedì	Risotto al radicchio Parmigiano reggiano Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Frittata al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Polpette di legumi Cavolo verza saltato Torta bicolore	Risotto porri e zucca Platessa* gratinata/merluzzo* gratinato Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di vitellone al forno Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Platessa* 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 Brasato Verza saltata Frutta di stagione	<u>Tortelli ricotta e spinaci</u> burro e salvia Cecina al forno Finocchi freschi/lessi** Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla Mozzarella 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	<u>Ravioli ricotta e spinaci</u> in salsa rosè Burger di cannellini e carote Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù (di vitellone) 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

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 SL Prosciutto di suino arrosto Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Tonno sott'olio Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Straccetti di pollo al limone Cavolo verza saltato Torta senza latte e derivati	Risotto porri e zucca SL Coscio di pollo arrosto Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Polpette di vitellone senza latte e formaggio Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Bocconcini di maiale Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro Polpette di merluzzo* SL Cavolfiore gratinato (solo pangrattato) Frutta di stagione	Minestra di fagioli con pasta Brasato Verza saltata Frutta di stagione	Pasta all'olio Cecina al forno Finocchi freschi/lessi** Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla SL Petto di pollo al limone Bietola* saltata Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pesto invernale SL Frittata SL di spinaci* Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Polpette di halibut* SL Spinaci* saltati Frutta di stagione	Zuppa di cavolo Pizza rossa + prosciutto cotto SL Torta senza latte e derivati	Pasta al pomodoro Burger di cannellini e carote senza latte e formaggio Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù Prosciutto cotto SL Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Frittata SL al forno Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Riso al pomodoro Sformato di platessa* SL Broccoli saporiti Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Uova strapazzate con salsa verde 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 radicchio Prosciutto di suino arrosto Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Ricotta Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Pastina (non all'uovo!) in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Straccetti di pollo al latte Cavolo verza saltato Torta senza uova	Risotto porri e zucca Coscio di pollo arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di vitellone senza uova e senza grana padano Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Bocconcini di maiale Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pomodoro Polpette di merluzzo* senza uova e senza grana padano Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Minestra di fagioli con pasta Brasato Verza saltata Frutta di stagione	Pasta 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 Polpette di legumi senza uova e senza grana padano Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Polpette di halibut* senza uova e senza grana padano Spinaci* saltati Frutta di stagione	Zuppa di cavolo Pizza margherita Torta senza uova	Pasta in salsa rosè Burger di cannellini e carote senza uova e senza grana padano Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù Scamorza Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Caciotta rustica Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Riso al pomodoro Sformato di platessa* senza uova e senza grana padano Broccoli saporiti Frutta di stagione	Pastina (non all'uovo!) in brodo vegetale Platessa* gratinata/merluzzo* gratinato 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 Parmigiano reggiano Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Frittata al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Polpette di legumi Cavolo verza saltato Torta bicolore	Risotto porri e zucca Stracchino Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di legumi Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Burger vegetali* Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro Burger vegetali* Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Minestra di fagioli con pasta Frittata di patate Verza saltata Frutta di stagione	<u>Tortelli ricotta e spinaci</u> burro e salvia Cecina al forno Finocchi freschi/lessi** Frutta di stagione	Risotto alla zucca gialla Mozzarella Bietola* saltata Frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pesto invernale Frittata di spinaci* Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Burger vegetali* Spinaci* saltati Frutta di stagione	Zuppa di cavolo Pizza margherita Torta margherita	<u>Ravioli ricotta e spinaci</u> 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 Burger vegetali* Broccoli saporiti Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Uova strapazzate con salsa verde Pisellini* saporiti 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 Prosciutto di suino arrosto Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Insalata verde Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Straccetti di pollo al latte Cavolo verza saltato Torta senza frutta secca o arachidi o legumi	Risotto porri e zucca Coscio di pollo arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di vitellone al forno Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Passato di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con pasta Bocconcini di maiale Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro Polpette di merluzzo* (controllare etichetta pangrattato) Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Passato di verdure senza legumi, piselli e fagiolini come descritto sopra* con pasta Brasato Verza saltata Frutta di stagione	Tortelli burro e salvia Frittata 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 (senza legumi, frutta secca, piselli e fagiolini come descritto sopra*) Polpette di halibut* (controllare etichetta pangrattato) Spinaci* saltati Frutta di stagione	Zuppa di cavolo Pizza margherita (VEDI ETICHETTA) Torta senza frutta secca o arachidi o legumi	Ravioli in salsa rosè Parmigiano reggiano DOP Carote julienne Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù Scamorza Insalata mista Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Caciotta rustica Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Riso al pomodoro Sformato di platessa* (controllare etichetta pangrattato) Broccoli saporiti Frutta di stagione	Tortellini in brodo vegetale Uova strapazzate con salsa verde Spinaci* all'olio 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 Prosciutto di suino arrosto Bietola* all'agro Frutta di stagione	Pasta all'olio Uova sode con salsa "Bugs Bunny" (alle carote) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione	Minestra in brodo vegetale Tacchino al forno Patate lesse Frutta di stagione	Pasta al ragù di pesce* Stracchino Insalata verde Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'olio Straccetti di pollo al latte Cavolo verza saltato Torta senza tracce di frutta secca	Risotto porri e zucca Coscio di pollo arrosto Purè di patate Frutta di stagione	Pasta con la ricotta (in bianco) Polpette di vitellone al forno (controllare etichetta pangrattato) Spinaci* all'olio Frutta di stagione	Minestra di verdure con pasta Bocconcini di maiale Patate al forno Frutta di stagione
Mercoledì	Tagliatelle al pomodoro Polpette di merluzzo* (controllare etichetta pangrattato) Cavolfiore gratinato (controllare etichetta pangrattato) Frutta di stagione	Minestra di fagioli (IN SCATOLA) con pasta Brasato Verza saltata Frutta di stagione	Tortelli burro e salvia Cecina al forno (controllare l'etichetta della farina di ceci) 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 (SENZA FRUTTA SECCA) Frittata di spinaci* Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Pasta all'ortolana Polpette di halibut* (controllare etichetta pangrattato) Spinaci* saltati Frutta di stagione	Zuppa di cavolo Pizza margherita (VEDI ETICHETTA) Torta senza tracce di frutta secca	Ravioli in salsa rosè Burger di cannellini (IN SCATOLA) e carote (controllare etichetta pangrattato) Fagiolini* all'olio Frutta di stagione
Venerdì	Pasta al ragù Scamorza Insalata mista Frutta di stagione	Lasagne al pomodoro Caciotta rustica Carote crude/lesse** Frutta di stagione	Riso al pomodoro Sformato di platessa* (controllare etichetta pangrattato) Broccoli saporiti Frutta di stagione	Tortellini in brodo vegetale Uova strapazzate con salsa verde Pisellini* 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.