

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica latte-ovo-vegetariana priva di carne e pesce: Menù Invernale

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Cavolfiore gratinato 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Fior di latte ➤ Lattughino olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto allo zafferano ➤ Frittata ➤ Spinaci al parmigiano 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con broccoletti ➤ Tofu con salsa di soia ➤ Patate novelle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sartù di riso con ragù si seitan ➤ Carote olio e limone
SECONDA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con zucca ➤ Tofu con salsa di soia ➤ Songino olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Spinaci all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale ➤ Broccoletti gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza al pomodoro e parmigiano ➤ Carote olio e limone ➤ Budino al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gnocchi di patate al pomodoro ➤ Formaggio spalmabile ➤ Scarole stufate
TERZA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ravioli ricotta e spinaci ➤ Uova strapazzate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gâteau di patate con affettato vegetale ➤ Erbe all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Spinaci all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto al pomodoro ➤ Fior di latte ➤ Patate al forno 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con cavolfiore ➤ Burger vegetale ➤ Lattughino olio e limone
QUARTA SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al forno con ragù di seitan ➤ Broccoletti olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pesto vegetale ➤ Affettato vegetale ➤ Scarole stufate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucca ➤ Burger vegetale ➤ Erbe all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Provola ➤ Carote olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto al pomodoro ➤ Frittata ➤ Pura di patate

È prevista la distribuzione di:

- tre volte la settimana pane con farina di tipo 0 e due volte la settimana pane con farina di grano integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata (somministrate due volte la settimana mela di IV gamma).

È fatto divieto di somministrare **carne e pesce**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica latte-ovo-vegetariana priva di carne e pesce: Menù Estivo

PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con zucchine ➤ Hummus di ceci ➤ Patate novelle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frittata di maccheroni con affettato vegetale ➤ Carote alla julienne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale con crema di verdure miste 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pesto vegetale ➤ Tocchetti di parmigiano ➤ Songino olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con fagioli ➤ Spinaci all'olio
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta tricolore ➤ Scarole stufate 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con patate ➤ Burger vegetale ➤ Pomodori alla mediterranea 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ravioli capresi al pomodoro ➤ Tofu con salsa di soia ➤ Lattughino olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Frittata con zucchine
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con zucchine ➤ Fior di latte ➤ Pomodori all'insalata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con piselli ➤ Affettato vegetale ➤ Spinaci all'olio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con ceci ➤ Broccoletti gratinati 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Frittata ➤ Insalata mista 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con patate ➤ Burger vegetale ➤ Carote alla julienne
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con lenticchie ➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta al pomodoro ➤ Provola ➤ Lattughino olio e limone 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta con broccoletti ➤ Frittata ➤ Carote alla julienne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Risotto con zucchine ➤ Burger vegetale ➤ Pomodori alla mediterranea 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pizza al pomodoro e parmigiano ➤ Zucchine olio e limone ➤ Gelato

È prevista la distribuzione di:

- tre volte la settimana pane con farina di tipo 0 e due volte la settimana pane con farina di grano integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata (somministrare due volte la settimana mela di IV gamma).

È fatto divieto di somministrare **carne e pesce**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica latto-ovo-vegetariana priva di carne e pesce

MENÙ FESTIVI

<i>NATALE</i>	<i>CARNEVALE</i>	<i>PASQUA</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gnocchi di patate al pomodoro ^{9p} ➤ Fior di latte ➤ Patate al forno ^{11c} ➤ Pandorino 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lasagna con ragù seitan ➤ Provola ➤ Patate al forno ^{11c} ➤ Graffette 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cannelloni ricotta e spinaci ^{28p} ➤ Fior di latte ➤ Carciofi indorati e fritti ^{20c} ➤ Ovetto di cioccolato al latte con sorpresa

È fatto divieto di somministrare **carne e pesce**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Tabella Dietetica latto-ovo-vegetariana priva di carne e pesce

CESTINI

Alimenti	Grammature		
	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria di I grado e adulti</i>
2 panini all'olio	40 g/cada uno	50 g/cada uno	60 g/cada uno
Affettato vegetale	30 g	50 g	60 g
Formaggio spalmabile	25 g	50 g	75 g
Polpa di frutta (100 % frutta)	100 g	100 g	100 g
Una bottiglia di acqua naturale in PET	500 ml	500 ml	500 ml
Una confezione di biscotti frollini	25 g	25 g	25 g

È fatto divieto di somministrare **carne e pesce**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.