

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

	<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>
<i>PRIMA SETTIMANA</i>	➤ Pasta con lenticchie ➤ Cavolfiore gratinato	➤ Pasta al pomodoro ➤ Fior di latte ➤ Lattughino olio e limone	➤ Risotto allo zafferano ➤ Frittata ➤ Carote olio e limone	➤ Pasta con broccoletti ➤ Tofu con salsa di soia ➤ Patate novelle	➤ Sartù di riso con ragù si seitan ➤ Carote olio e limone
<i>SECONDA SETTIMANA</i>	➤ Risotto con zucca ➤ Tofu con salsa di soia ➤ Songino olio e limone	➤ Pasta con fagioli ➤ Carote olio e limone	➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale ➤ Broccoletti gratinati	➤ Pizza al pomodoro e parmigiano ➤ Carote olio e limone ➤ Budino al cioccolato	➤ Pasta con broccoletti ➤ Formaggio spalmabile ➤ Lattughino olio e limone
<i>TERZA SETTIMANA</i>	➤ Ravioli ricotta e spinaci ➤ Uova strapazzate	➤ Gâteau di patate con affettato vegetale ➤ Broccoletti gratinati	➤ Pasta con ceci ➤ Carote olio e limone	➤ Risotto al pomodoro ➤ Fior di latte ➤ Patate al forno	➤ Pasta con cavolfiore ➤ Burger vegetale ➤ Lattughino olio e limone
<i>QUARTA SETTIMANA</i>	➤ Pasta al forno con ragù di seitan ➤ Broccoletti olio e limone	➤ Pasta al pesto vegetale ➤ Affettato vegetale ➤ Carote olio e limone	➤ Pasta con zucca ➤ Burger vegetale ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con piselli ➤ Provola ➤ Carote olio e limone	➤ 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 latto-ovo-vegetariana priva di carne e pesce: Menù Estivo

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA	➤ Risotto con zucchine ➤ Hummus di ceci ➤ Patate novelle	➤ Frittata di maccheroni con affettato vegetale ➤ Carote alla julienne	➤ Pasta al pomodoro ➤ Burger vegetale con crema di verdure miste	➤ Pasta al pesto vegetale ➤ Tocchetti di parmigiano ➤ Songino olio e limone	➤ Pasta con fagioli ➤ Zucchine olio e limone
SECONDA SETTIMANA	➤ Pasta tricolore ➤ Carote olio e limone	➤ Risotto con patate ➤ Burger vegetale ➤ Pomodori alla mediterranea	➤ Ravioli capresi al pomodoro ➤ Tofu con salsa di soia ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con ceci ➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata	➤ Pasta al pomodoro ➤ Frittata con zucchine
TERZA SETTIMANA	➤ Pasta con zucchine ➤ Fior di latte ➤ Pomodori all'insalata	➤ Pasta con piselli ➤ Affettato vegetale ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con ceci ➤ Broccoletti gratinati	➤ Pasta al pomodoro ➤ Frittata ➤ Insalata mista	➤ Pasta con patate ➤ Burger vegetale ➤ Carote alla julienne
QUARTA SETTIMANA	➤ Pasta con lenticchie ➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata	➤ Pasta al pomodoro ➤ Provola ➤ Lattughino olio e limone	➤ Pasta con broccoletti ➤ Frittata ➤ Carote alla julienne	➤ Risotto con zucchine ➤ Burger vegetale ➤ Pomodori alla mediterranea	➤ 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>
➤ Gnocchi di patate al pomodoro ^{9p} ➤ Fior di latte ➤ Patate al forno ^{11c} ➤ Pandorino	➤ Lasagna con ragù seitan ➤ Provola ➤ Patate al forno ^{11c} ➤ Graffette	➤ 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*.