

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

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

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).

E' fatto divieto di utilizzare **carne, pesce, uova e prodotti a base di uova**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.

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

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

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).

E' fatto divieto di utilizzare **carne, pesce, uova e prodotti a base di uova**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.

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

***MENÙ FESTIVI***

| <b><i>NATALE</i></b>                                                                                                                                                    | <b><i>CARNEVALE</i></b>                                                                                                                                                 | <b><i>PASQUA</i></b>                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gnocchi di patate al pomodoro</li> <li>➤ Fior di latte</li> <li>➤ Patate al forno</li> <li>➤ Dolce di Natale vegano</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lasagna con ragù di seitan</li> <li>➤ Fior di latte</li> <li>➤ Patate al forno</li> <li>➤ Dolce di Carnevale vegano</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cannelloni ricotta e spinaci</li> <li>➤ Fior di latte</li> <li>➤ Patate al forno</li> <li>➤ Uovo di cioccolato vegano con sorpresa</li> </ul> |

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

**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                                  |

E' fatto divieto di utilizzare **carne, pesce, uova e prodotti a base di uova**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo *Regolamento (UE) 1169/2011*.