

**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>➤ Spinaci al parmigiano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con broccoli</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>➤ Spinaci all'olio</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 broccoli</li> <li>➤ Formaggio spalmabile</li> <li>➤ Scarole stufate</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>➤ Erbe all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con ceci</li> <li>➤ Spinaci all'olio</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>➤ Scarole stufate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con zucca</li> <li>➤ Burger vegetale</li> <li>➤ Erbe all'olio</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>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>➤ 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>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta tricolore</li> <li>➤ Scarole stufate</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 SETTIMANA</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>➤ Spinaci all'olio</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 SETTIMANA</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 latte-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*.