

MENÙ ANNO SCOLASTICO 2020-2021

LA TABELLA DIETETICA è stata formulata secondo le indicazioni

- ✓ Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN) 2014
- ✓ Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2016
- ✓ Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica (Ministero della salute 2010)

La pianificazione delle tabelle dietetiche avviene a cura di personale esperto e qualificato (laureato in Dietistica).

È proposto un menù rivolto a:

- Bambini dai 12 ai 36 mesi ▶ NIDO
- Bambini dai 3 ai 6 anni ▶ SCUOLA DELL'INFANZIA
- Bambini dai 6 ai 10-11 anni ▶ SCUOLA PRIMARIA

È previsto:

- Menù **autunnale** da Settembre a metà Dicembre articolato su 4 settimane
- Menu **invernale** da metà Dicembre a fine Aprile articolato su 6 settimane
- Menu **primavera-estate** da Maggio a fine Luglio articolato su 4 settimane

INFORMAZIONI GENERALI SULLA TABELLA DIETETICA

Il menù proposto si caratterizza per la ricerca della Qualità e per il rispetto ai sapori delle tradizioni del territorio.

Si ispira alla modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, verdure, frutta, legumi pesce e olio extravergine di oliva.

E' incentivato l'uso di frutta e verdura, proposta non solo come contorno ma anche come ingrediente base di primi e secondi piatti

I prodotti utilizzati sono provenienti da coltivazioni e allevamenti biologici e/o a km 0, oltre che stagionali.

Alimenti come il pane, l'olio, la pasta, la carne i legumi e le verdure sono al 100% di provenienza locale.

- E' assolutamente vietato l'uso di ingredienti o alimenti geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla L.G. del 26/04/2000.
- E' assolutamente vietato l'uso di grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità, dadi anche se vegetali ed estratti di carne
- E' escluso l'uso di burro (*se non occasionalmente*), di margarina, di panna
- **Non è mai prevista la frittura**, tutti i piatti `impanati' vengono cotti in forno senza aggiunta di grassi di cottura.
- Tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo
- E' vietato l'uso di prodotti confezionate e/o precotti: hamburger, polpette ecc, tutto viene confezionato presso il centro cottura

- **E' assolutamente vietato** il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate; per contenere gli sprechi il personale di cucina si attiene rigidamente al rispetto delle grammature indicate nel ricettario redatto secondo le indicazioni suggerite dalle linee guida per la ristorazione scolastica.
- Per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi: prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla, secondo la disponibilità e stagionalità
- Si utilizza sale marino iodato, limitando al minimo indispensabile

Vengono privilegiate le **TECNICHE** di **COTTURA** che mantengono inalterati i caratteri organolettici e nutrizionali dei cibi:

- lessatura in acqua
- cottura al vapore
- cotture al forno
- cottura alla griglia o alla piastra
- cottura brasata o stufata

PRESENTAZIONE DEI PIATTI

Primi piatti asciutti:

- ▶ Pasta al pomodoro e pasta alla pomarola sono la solita cosa
- ▶ Pasta rosé: pomodoro e latte
- ▶ Pasta al pesto: preparato con basilico fresco, non confezionato.
- ▶ Pasta al pesto d'inverno: il basilico è sostituito da foglie di cavolo nero stufato o da spinaci freschi, crudi o scottati.
- ▶ Pasta al ragù di verdure: sedano, carota, cipolla (le verdure possono essere in piccoli pezzi o in crema: crema di porri, crema di carciofi)
- ▶ Pasta all'amatriciana: con prosciutto anziché pancetta
- ▶ Pasta alla marinara: pomodoro, basilico, aglio, origano
- ▶ Pasta alla pizzaiola: pomodoro capperi basilico e origano
- ▶ Pasta all'erbette: trito di erbe aromatiche tipo basilico, erba cipollina, prezzemolo.

Minestra:

- ▶ Passato o crema o vellutata di verdura fresca di stagione, con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato senza grassi aggiunti, tutto senza latte.
- ▶ Passato o crema di legumi, preparato con legumi secchi, cipolla carota e brodo vegetale, con aggiunta di pasta, riso o crostini di pane tostato.

2° piatto; con rotazione settimane vengono fornite carne bianca e rossa, pesce, crocchette di verdure, uova, piatti a base di uova, piatti freddi a base di prosciutto crudo o cotto e formaggi freschi e semi- stagionati di latte pastorizzato vaccino e di pecora):

- ▶ Crocchette: preparate con carne macinata di vitello, oppure verdure e formaggio, oppure solo formaggio e naturalmente uovo, patate

- ▶ Hamburger di carne: vitello o tacchino
- ▶ Scaloppine di pollo, tacchino, vitello o maiale magro sono infarinate e cotte in brasiera – teglia in forno
- ▶ Bocconcini di pollo o tacchino croccanti e pesce croccante sono impanati con pan grattato (*se non specificato non contengono uovo*)
- ▶ Piatti a base di pesce: merluzzo o filetti di platessa gratinato al forno, con pomodoro, erbe aromatiche (*infarinati con farina o pan grattato, se non specificato non contiene uovo*)

▶ **Piatto freddo:** stracchino, ricotta, mozzarella, caciotta fresca di latte di pecora pastorizzato, prosciutto crudo magro o prosciutto cotto.
Su suggerimento delle linee guida che invitano ad una riduzione dell'uso dei salumi (ricchi in sale) e per il contenuto in calcio si predilige il formaggio anziché il salume.

Contorni:

Verdure crude	Verdure cotte
Insalata verde del tipo lattuga, radicchio Insalata mista: lattuga, radicchio cavolo cappuccio, finocchio, pomodoro (a seconda della stagione) Carote Pomodoro da insalata Cavolo cappuccio Cetrioli Finocchi Sedano Bastoncini di ortaggi crudi: carote, sedano, finocchio ecc, <i>possono essere serviti tale e quali senza condimento o con condimento</i>	Cavolfiore, lessato, in brasiera, cime di rapa o broccoli Bietoline rosse Bietola, spinaci e rafi, lessati o saltati aglio e olio Cavolo cappuccio stufato Zucchine, lesse al pomodoro, trifolate Finocchi stufati o trifolati, lessati Melanzane al tegame Fagiolini lessati o al pomodoro Misto di verdure al forno, gratinate con pan grattato, o lesse.

Frutta fresca di stagione

N.b. La verdura e la frutta del giorno essendo prodotti stagionali, possono subire delle variazioni a seconda della disponibilità sul mercato

LA DISTRIBUZIONE

Vista l'incidenza dei casi di sovrappeso e obesità in età evolutiva, al fine di limitare gli eccessi alimentari è stato 'suggerito' di evitare di dare il "bis", o meglio limitarlo alle sole verdure e alla frutta.

DIETE SPECIALI

Vi è massima attenzione nel preparare pasti speciali per chi ha delle esigenze alimentari particolari.

Le pietanze vengono confezionate da personale addetto alla preparazione di pasti speciali; il vitto viene trasportato in contenitori singoli sui quali viene riportato il nome del bambino in modo da non generare errori nella distribuzione presso i refettori.

Il servizio dietetico prevede pasti speciali per:

- motivi sanitari: allergie e/o intolleranze alimentari o esigenze cliniche specifiche;
- esclusioni di tipo etico, culturale o religioso.

DIETE PER MOTIVI SANITARI

La richiesta per l'attivazione di una dieta speciale va fatta esclusivamente presentando un certificato medico che indichi chiaramente la problematica alimentare e cosa deve essere escluso dalla dieta.

Vista la delicatezza del servizio e la responsabilità che questo comporta, è necessario seguire un iter ben preciso:

► i certificati medici vanno presentati preventivamente rispetto all'inizio del servizio mensa; hanno validità per l'anno scolastico in corso

► la dieta verrà attivata a seguito della presentazione della documentazione medica;

► per garantire un'alimentazione equilibrata e varia, i certificati devono essere validati da medici specializzati in medicina tradizionale del SSN: pediatri o medici specialisti, mentre non possono essere presi in considerazione certificati stilati da personale non medico (es. medicine alternative, naturopati, fitoterapisti, paramedici).

Non verranno prese in considerazione certificazioni mediche che non indichino in modo dettagliato la dieta prescritta, nonché gli ingredienti da utilizzare o da evitare nella preparazione della stessa.

Per garantire un pasto sicuro e di qualità agli utenti che richiedono questo servizio, le diete speciali vengono preparate e confezionate a parte da personale dedicato e formato, che si accerta di evitare rischi di contaminazione e utilizza prodotti sicuri e privi degli allergeni in questione.

Il menù dei pasti speciali è uguale per gli utenti che hanno la stessa esigenza; nei limiti del possibile vengono riproposte le stesse ricette o tipologie di alimenti e piatti del menu di base, preparate utilizzando alimenti idonei ai bisogni del richiedente e nel rispetto dei protocolli per la prevenzione della contaminazione.

Vitto per disturbo gastro – intestinale temporaneo (non è necessario presentare la richiesta del medico; ha una durata massima di 3 gg)

- Pasta o riso all'olio (senza parmigiano)
- Carne di pollo o tacchino, arista magra o pesce, lessati o al forno senza condimenti aggiunti
- Patate lesse
- Pane toscano

Dieta in bianco per periodi maggiori a giorni 3

Questo tipo di dieta non può essere richiesta senza certificazione medica, con riportata la patologia, e gli alimenti che possono essere somministrati. Se il certificato non riporta 'indicazioni precise' sul tipo dei cibi che devono essere esclusi il pasto verrà confezionato con:

Pasta o riso all'olio, fettina di pollo o tacchino in bianco, arista magra al forno, pesce lesso o al forno, contorno di patate e carote lesse, pane toscano per tutta la durata del certificato. La frutta è la mela salvo diverse indicazioni riportate nel certificato.

Dieta per intolleranti al glutine

Vien preparato lo stesso tipo di menù, ma utilizzando prodotti privi di glutine.

Dieta intolleranti al pomodoro

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco (olio extravergine) o con ragù di verdure di stagione: melanzane, zucchine zucca, senza aggiunta di pomodoro.

Dieta intolleranti al pesce

Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno sostituite con formaggio tipo mozzarella, stracchino, pecorino, ricotta, carne di pollo o tacchino, di manzo, prosciutto crudo o cotto, uova o legumi.

Dieta intolleranti ai latticini

Si esclude il latte vaccino e derivati:

- ▶ lasagne: solo con pomodoro, e besciamella preparata con latte vegetale
- ▶ formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce o uovo, legumi

Dieta intolleranti all'uovo

Si esclude l'uovo dalle varie preparazioni: la frittata sarà sostituita con carne di vitello o pollo o tacchino, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio; le lasagne sono preparate con pasta senza uovo

Diete speciali per motivi religiosi

I primi piatti a base di pasta ripiena tipo tortellini (carne e prosciutto) o conditi con ragù di carne sono sostituiti con pasta comune o risotti al pomodoro, all'olio o condimenti a base di verdura.

Il secondo piatto a base carne, di pollo o tacchino, di prosciutto crudo e cotto e di pesce saranno sostituiti con: uova sode, frittata di solo uovo, crocchette di patate e formaggio, formaggio tipo mozzarella, ricotta, caciotta, parmigiano, e legumi. (accompagnati da un contorno di verdura).

Dieta per vegetariani

il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi e verdure, formaggio e uova.

Dieta per vegani

Primo piatto: Pasta senza uovo, condimento a base di verdure o legumi , besciamella con latte vegetale, pesto senza formaggio

Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi e verdure.

RISCHIO ALLERGENI

Per confezionare un pasto idoneo alle problematiche di allergeni e/o intolleranze , è necessario la presentazione di un certificato redatto dal medico di medicina generale o medico pediatra o specialista allergologo.

Nel certificato dovranno essere riportati in modo chiaro e dettagliato e preciso tutti gli ingredienti e/o cibi che NON possono essere somministrati.

Di seguito la legenda degli **ALLERGENI** presenti nel menu :

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati,
2. Uova e prodotti a base di uova.
3. Pesce e prodotti a base di pesce
4. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
5. Sedano e prodotti a base di sedano.
6. Soia e prodotti a base di soia
7. Frutta a guscio
8. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

Sono presenti preparazioni a base di

- pomodoro
- pinoli (esclusi dalle preparazioni del nido)

Sono stati esclusi dalla lista gli allergeni (esempio arachidi) che non sono presenti nelle ricette dei piatti proposti nel menu .

Variazioni del menu:

in caso di sciopero e/o assemblea del personale scolastico, così come in caso di calamità naturali che possono compromettere la regolare consegna

delle derrate alimentari ecc. il menù potrà subire una modifica-semplificazione:

- pasta riso in bianco
- piatto freddo (formaggio, prosciutto cotto o uova)
- verdure crude

Al fine di rispettare la stagionalità degli ingredienti, durante la ripetizione delle settimane, i condimenti di primi piatti a base di verdure potranno essere modificati esempio risotto alle zucchine (settembre) con risotto alla zucca (novembre).

Inoltre sempre nel ripetersi delle settimane , per garantire un'equa distribuzione e varietà dei piatti fra i bambini che hanno rientri pomeridiani le giornate possono essere scambiate tra di loro senza modificare gli apporti nutrizionali ed energetici.

E ORA TUTTI A TAVOLA, IL MENU' DEL GIORNO

Per ogni pasto è previsto :

- primo piatto asciutto o in minestra , un secondo piatto cucinato (carne, uova, pesce) o un piatto freddo (formaggio o salumi magri)
- un contorno di verdure crude o cotte
- una porzione di pane toscano o integrale
- una porzione di frutta fresca
- parmigiano reggiano grattugiato per il primo piatto
- su richiesta verdure crude o cotte, indipendentemente da ciò che proposto dal menù

MENU AUTUNNO 2020

AUT	LUNEDÌ 14 Settembre	MARTEDI' 15 Settembre	MERCOLEDI' 16 Settembre	GIOVEDI1 17 Settembre	VENERDÌ 18 Settembre
1° SETT	Pasta pomarola e basilico Caprese - mozzarella Pomodori maturi <u>NIDO</u> Pasta pomodoro e basilico Mozzarella Fagiolini lessi 1,5,4	Pasta al pesto Fesa di tacchino al forno Bastoncini di verdure crude <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli <u>NIDO</u> Carote e zucchine lesse 1,4	Pasta al ragù di pesce Frittata alle verdure Insalata mista <u>NIDO</u> Bietola o spinaci lessi 1,2,3,5	Farro con pomodoro fresco e basilico Hamburger di legumi Fagiolini all'olio 1	Pasta alla pizzaiola Filetto di pesce impanato e cotto al forno Cetrioli <u>NIDO</u> Misto di verdure lessi 1,2,3
	21 Settembre	22 Settembre	23 Settembre	24 Settembre	25 Settembre
2° SETT	Passato di verdura con crostini- PASTA AL POMODORO Arista al forno Legumi- piselli 1,5	Risotto alle zucchine Frittata Insalata mista <u>NIDO</u> Bietoline rosse lesse 2,4	Fusilli al pomodoro Filetto di pesce con erbe aromatiche Purè di verdure di stagione 1,5,3	Pasta al ragù Formaggio stagionato Insalata di pomodori <u>NIDO</u> Zucchine lesse 1,5,4	Pasta al pesto Crocchette Carote julienne <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli <u>NIDO</u> Carote lesse 1,4,2
	28 settembre	29 settembre	30 settembre	01 Ottobre	02 Ottobre
3° SETT	Pasta alle melanzane Hamburger di tacchino Fagiolini all'olio 1	Pasta al pomodoro Totani al forno Insalata e pomodori <u>NIDO</u> Filetto di pesce al forno Bietola o spinaci lessi 1,5,3	Risotto alle verdure di stagione Scaloppina di petto di pollo al limone Misto di verdure al forno 1	Passato di verdura con riso- PASTA ALL'OLIO Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO</u> Bastoncini di ortaggi lessi 5,2,4	Lasagne con ragù di verdure Prosciutto crudo Insalata verde <u>NIDO</u> Pasta al ragù di verdure <u>NIDO E INFANZIA</u> Prosciutto cotto Bietoline rosse lesse 1,2,4,5

	05 Ottobre	06 Ottobre	07 Ottobre	08 Ottobre	09 Ottobre
4° SETT	Risotto al pomodoro Frittata alla ricotta Misto verdure al forno 5,2,4	Pasta al ragù Formaggio Zucchine e carote trifolate <u>NIDO</u> Polenta al ragù 1,5,4	Passato di verdura con pastina RISO AL BURRO Hamburger di legumi Pomodori ad insalata <u>NIDO</u> Verdure stufate 1,5	Pasta alla pomarola Merluzzo olio e limone Erbette al vapore 1,5,3	Pasta all'olio Bocconcini di tacchino al forno con salsa di verdure (<i>servita a parte</i>) Fagiolini all'olio e limone 1,5

MENU AUTUNNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI

		NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/ MUCCA**
1.° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto crudo o cotto			Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Legumi in umido	Pesto senza formaggio Legumi in umido	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto crudo o cotto	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Legumi	Legumi	
2.° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi + verdure	Legumi + verdure	Legumi + verdure*
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Scaloppina di petto di pollo		Cecina	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto crudo o cotto		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Cecina	Pasta al pomodoro */**
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no formaggio no uovo Pesto senza formaggio	
3.° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Cecina	Cecina	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no uovo, no formaggio	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella con latte vegetale	Lasagne no uovo	Formaggio	Lasagne no uovo/ besciamella con latte vegetale Legumi	Formaggio *
A	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Frittata solo uovo	Scaloppina di pollo o tacchino	Frittata solo uovo	legumi	Omelette solo uovo
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto o crudo		Pasta al ragù di verdura	Pasta al ragù di verdura Legumi	Pasta al ragù vegetale**/ *
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine					

G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	

BIS AUT	12 Ottobre	13 Ottobre	14 Ottobre	15 Ottobre	16 Ottobre
1° SETT	Pasta rosè Mozzarella Fagiolini al vapore 1,4	Pasta alla pizzaiola (<i>origano</i>) Filetto di pesce impanato e cotto al forno Insalata mista con cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Misto di verdure lesse 1,2,3	Pasta al pesto Fesa di tacchino al forno Bastoncini di verdure crude <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto no pinoli Carote e finocchi lessi 1,4	Pasta al ragù di pesce Frittata Insalata mista <u>NIDO</u> Bietola o spinaci lessi 1,3,5,2	Vellutata di verdura con riso RISO AI PORRI Hamburger di legumi Fagiolini all'olio
	19 Ottobre	20 Ottobre	21 Ottobre	22 Ottobre	23 Ottobre
2° SETT	Pasta all'olio Arista al forno Piselli <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro 1	Passato di verdure con crostini PASTA AL POMODORO Crocchette Carote julienne <u>NIDO</u> Carote lesse 1,2,4	Risotto alla zucca Frittata Insalata mista 2	Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno con erbe aromatiche Purè di verdure di stagione 1,3	Pasta al ragù Formaggio pecorino Finocchi trifolati 1,5,4
	26 Ottobre	27 Ottobre	28 Ottobre	29 Ottobre	30 Ottobre
3° SETT	Pasta alle melanzane Hamburger di tacchino Carote julienne <u>NIDO</u> Carote lesse 1	Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo Insalata verde <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro <u>NIDO E INFANZIA</u> Prosciutto cotto Bietoline rosse lesse 1,2,4,5	Pasta al pomodoro Totani al forno Insalata e pomodori <u>NIDO</u> Filetto di pesce al forno Bietola o spinaci lessi 1,5,3	Risotto alle verdure di Bocconcini di pollo al limone Misto di verdure al forno 1	Passato di verdura con pastina PASTA ALL'OLIO Crocchette Bastoni di ortaggi crudi <u>NIDO</u> Verdure cotte 1,2,4
	02 Novembre	03 Novembre	04 Novembre	05 Novembre	06 Novembre
4° SETT	Riso al pomodoro Frittata con ricotta Erbe di stagione all'olio 5,2,4	Pasta all'olio Scaloppina di tacchino alla salvia Fagiolini lessi all'olio e limone 1	Pasta al ragù Formaggio fresco Finocchi lessi all'olio <u>NIDO</u> Polenta al ragù	Passato di verdura con crostini PASTA ALL'OLIO Hamburger di legumi Insalata mista con cavolo	Pasta alla marinara (capperi) Merluzzo olio e limone Insalata verde <u>NIDO</u> Bietoline rosse lesse all'olio

		Formaggio stagionato 1,5,4	cappuccio <u>NIDO</u> Cavolo cappuccio stufato 1	1,3
--	--	-------------------------------	---	-----

MENU AUTUNNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI - BIS-

		NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE* MUCCA**
1° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro Prosciutto crudo o cotto			Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi in umido	Legumi in umido	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Cecina	Pesto senza formaggio Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Formaggio	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine					
2° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e Misto di verdura cotta	Legumi e Misto di verdura cotta	Legumi e Misto di verdura cotta *
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no formaggio no uovo	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto		Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Legumi	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto		Pasta al pomodoro	Pasta al Pomodoro	*Pasta al pomodoro
3° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella con latte vegetale	Pasta no uovo	Formaggio	Besciamella con latte vegetale Pasta no uovo doppio contorno di verdura	*Formaggio
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Legumi	Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no formaggio no uovo	
4° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Frittata	Ricotta		Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Cecina	*Pasta al pomodoro
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	

TRIS AUT	09 Novembre	10 Novembre	11 Novembre	12 Novembre	13 Novembre
1° SETT	Pasta pomodoro Misto formaggi semi stagionati Fagiolini lessi 1,5,4	Vellutata di verdura con riso RISO AI PORRI Hamburger di legumi Spinaci lessi	Pasta alla pizzaiola (<i>origano</i>) Filetto di pesce impanato e cotto al forno Insalata mista con cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Misto di verdure lesse 1,3	Pasta al pesto di spinaci Fesa di tacchino al forno Bastoncini di verdure crude <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli <u>NIDO</u> Carote e finocchi lessi 1,4	Pasta al ragù di pesce Frittata alle verdure Insalata mista <u>NIDO</u> Bietola o spinaci lessi 1,3,5,2
	16 Novembre	17 Novembre	18 Novembre	19 Novembre	20 Novembre
2° SETT	Pasta al POMODORO Roast beef Piselli <u>NIDO</u> Polenta al pomodoro 1	Pasta al ragù Formaggio pecorino Bastoncini di zucca al forno 1,5,4	Passato di verdure con crostini PASTA ALL'OLIO Crocchette Carote julienne <u>NIDO</u> Carote lesse 1,5,2,4	Risotto alla zucca Frittata Insalata mista 2	Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno con erbe aromatiche Purè di verdure di stagione 1,3
	23 Novembre	24 Novembre	25 Novembre	26 Novembre	27 Novembre
3° SETT	Pasta alla crema di cavolfiore Hamburger di tacchino Fagiolini e carote lessi 1	Passato di verdura con riso RISO AL POMODORO Crocchette di patate e formaggio Insalata verde 1,2,4	Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo Insalata di Radicchio e cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro <u>NIDO E INFANZIA</u> Prosciutto cotto <u>NIDO</u> Cavolo cappuccio stufato 1,2,4,5	Pasta al pomodoro Totani al forno Insalata e pomodori <u>NIDO</u> Filetto di pesce al forno Bietola o spinaci lessi 1,5,3	Farro al pesto di spinaci Bocconcini di pollo al limone Misto di verdure al forno <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli 1,4
	30 Novembre	01 Dicembre	02 Dicembre	03 Dicembre	04 Dicembre
4° SETT	Risotto alla parmigiana Frittata Misto verdure lesse 2,4	Pasta alla marinara (capperi) Merluzzo olio e limone Insalata verde 1,5,3	Pasta all'olio Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure Fagiolini lessi con olio e limone	Pasta al ragù Formaggio fresco Finocchi e carote trifolate <u>NIDO</u>	Vellutata di verdura con crostini PASTA ALLE VERDURE Hamburger di legumi

		1,5	Polenta al ragù 1,5,4	Insalata mista con cavolo cappuccio NIDO Cavolo cappuccio stufato 1
--	--	-----	---------------------------------	--

MENU AUTUNNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI - TRIS-

	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE* MUCCA**
1° SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine	Tonno			Legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine					
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Cecina	Cecina	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine			Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	
2° SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e verdure	Legumi e verdure	Legumi e verdure**
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto		Pasta al pomodoro Cecina	Pasta al pomodoro Cecina	*/** Pasta al pomodoro
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no uovo no formaggio	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Tonno			Legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Cecina	Cecina	
3° SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no uovo no formaggio	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella con latte vegetale	Lasagne no uovo	Formaggio	Lasagne no uovo / besciamella latte vegetale Legumi	Formaggio *
	G Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Legumi	Legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Cecina	Pesto senza formaggio Cecina	

4.ª SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Frittata	Prosciutto crudo/ cotto		Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	Pasta al pomodoro*/**
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine					

MENU INVERNO 2020-2021

INV.	07 Dicembre	08 Dicembre	09 Dicembre	10 Dicembre	11 Dicembre
1° SETT	Pasta al pomodoro Fesa di tacchino al forno Spinaci all'olio <u>NIDO</u> Polenta al pomodoro 1,5	Pasta aglio olio e peperoncino Crocchette di verdure e formaggio Carote trifolate <u>NIDO E INFANZIA</u> Pasta all'olio 1,2,4	Passato di legumi con crostini RISO ALLE VERDURE Pollo al forno Finocchi a pinzimonio <u>NIDO</u> Petto di pollo al forno Finocchi trifolati 1,5	Lasagne al pomodoro Formaggio Bietoline rosse lesse <u>NIDO</u> Pasta al pomodoro 1,2,4,5	Pasta alla mediterranea Filetto di pesce al forno con limone Tris di verdure lesse 1,3,5
	14 Dicembre	15 Dicembre	16 Dicembre	17 Dicembre	18 Dicembre
2° SETT	Pasta al ragù Formaggio stagionato Finocchi trifolati 1,4,5	Riso zucca e/o porri Scaloppine di tacchino o Pollo al limone Insalata di cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Cavolo cappuccio stufato 1	Pasta al pomodoro Frittata Mix di verdure al forno <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro 1,2,5	Farro al pesto invernale Filetto di pesce al forno Mix di ortaggi cotti <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto invernale senza pinoli 1,4,3	Minestrina in brodo vegetale PASTA LL'OLIO Polpettine di vitello al pomodoro Carote lesse 1,2,5
	21 Dicembre	22 Dicembre	23 Dicembre		
3° SETT	Pasta al ragù di verdure Hamburger di tacchino Carote julienne <u>NIDO</u> Pasta al sugo finto 1,5	Pasta ragù Prosciutto crudo o cotto Tris di verdure lesse <u>NIDO E INFANZIA</u> Polenta ragù Prosciutto cotto Tris di verdure lesse 1,5	Risotto alla parmigiana Sogliola impanata Bietole saltate in brasiera 1,2,3,4		

2021

	04 Gennaio	05 Gennaio	06 Gennaio	07 Gennaio	08 Gennaio
3° SETT	Pasta al ragù di verdure Hamburger di tacchino Carote julienne <u>NIDO</u> Pasta al sugo finto 1,5	Pasta ragù Prosciutto crudo o cotto Tris di verdure lesse <u>NIDO E INFANZIA</u> Polenta ragù Prosciutto cotto Tris di verdure lesse 1,5	Risotto alla parmigiana Sogliola impanata Bietole saltate in brasiera 1,2,3,4	Passato di verdura con pastina RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO Cosce di pollo alla cacciatora Fagiolini lessi olio e limone <u>NIDO</u> Bocconcini di petto di pollo alla cacciatora 4	Pasta al pesto invernale Frittata di patate Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli <u>NIDO</u> Bastoncini di ortaggi lessi 1,2,4
	11 Gennaio	12 Gennaio	13 Gennaio	14 Gennaio	15 Gennaio
4° SETT	Vellutata di verdure con crostini RISOTTO ALLA ZUCCA Fesa di tacchino al forno Legumi all'olio 1,5	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo impanati e cotti al forno Insalata mista <u>NIDO</u> Bocconcini di merluzzo al forno Bietole lesse 1,2,3,5	Lasagne al ragù di verdure Formaggio Finocchi trifolati <u>NIDO</u> Pastina al ragù di verdure 1,2,4,5	Pasta all'olio Crocchette Carote lesse con olio e limone 1,2,4	Riso ai porri Spezzatino di vitello al pomodoro Bietola o spinaci lessi <u>NIDO E INFANZIA</u> Polenta all'olio 1
	18 Gennaio	19 Gennaio	20 Gennaio	21 Gennaio	22 Gennaio
5° SETT	Pasta al pesto invernale Totani al forno Insalata di lattuga e carote <u>NIDO E INFANZIA</u> pesto senza pinoli <u>NIDO</u> Filetto di pesce al forno Carote lesse 1,3,4	Passato di verdure con riso RISO ALL'OLIO O ALLE VERDURE Caciotta semi stagionata Patate al prezzemolo 4,5	Pasta alla crema di broccoli Scaloppina di vitello alla pizzaiola Pinzimonio <u>NIDO</u> Carotine e finocchi lessi 1	Pasta all'olio e prezzemolo Hamburger di tacchino Cavolfiore gratinato 1	Pasta al pomodoro Frittata Mix di verdure e patate lesse 1,2,4,5
	25 Gennaio	26 Gennaio	27 Gennaio	28 Gennaio	29 Gennaio
6° SETT	Pasta alla mediterranea Petto di pollo al limone	Riso ai porri Hamburger di vitello	Pasta rose Formaggio fresco- o semi	Pasta al pomodoro Filetto di pesce olio e limone	Vellutata di zucca con crostini PASTA LL'OLIO

Misto di verdure al forno 1,5	Insalata di finocchi e cavolo cappuccio NIDO Finocchi e cavolo cappuccio stufati 1	stagionato Fagiolini al pomodoro 1,4	Spinaci lessi NIDO Pappa al pomodoro 1,5,3	Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Carote lesse 1,2,4
----------------------------------	---	--	---	---

MENU INVERNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI

	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/ MUCCA**
1° SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette senza formaggio	Crocchette senza uovo		Crocchette senza uovo e formaggio	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Lasagne latte vegetale Prosciutto cotto / crudo	Lasagne no uovo		Lasagne no uovo e latte vegetale Legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine		Filetto di pesce no uovo	Legumi	Legumi	
2° SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine	Scaloppina di petto di pollo		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	Pasta al pomodoro */**
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto cotto		Legumi	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Filetto di pesce no uovo	Hamburger di legumi	Pesto no formaggio Hamburger di legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine		Crocchette senza uovo	Crocchette di verdure	Crocchette di verdure no uovo	Cocchette di verdure **
3° SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			Pasta al pomodoro Formaggio	Pasta al pomodoro Legumi	Pasta al pomodoro Formaggio*/**
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Risotto all'olio	Filetto pesce no uovo	Cecina	Risotto no formaggio - Cecina	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Prosciutto		Pesto senza formaggio Tortino di patate e verdure senza uovo	
A	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Verdure+ Legumi	Verdure + Legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Merluzzo senza uovo	Legumi	Legumi	

	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Lasagne con latte vegetale Prosciutto	Lasagne senza uovo	Cecina	Lasagne senza uovo e con latte vegetale Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no formaggio no uovo	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi all'ucelletto	Legumi all'ucelletto	Spezzatino di tacchino **
5° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Filetto di pesce no uovo	Legumi	Pesto senza formaggio legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto o crudo			Cecina	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	Scaloppina di tacchino alla pizzaiola**
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto		Legumi	
6° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	Hamburger di legumi**
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro Uovo sodo			Pasta al pomodoro Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Cecina	Cecina	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Crocchette no uovo		Crocchette no uovo	

<u>BIS INV.</u>	01 Febbraio	02 Febbraio	03 Febbraio	04 Febbraio	05 Febbraio
1 ^{SETT}	Risotto al pomodoro Frittata Cavolfiore lesso <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro 5,2	Pasta alla mediterranea Sogliola impanata Tris di verdure lesse 1,2,3,5	Pasta aglio olio e peperoncino Bocconcini di petto di pollo croccanti Carote julienne <u>NIDO</u> Pasta all'olio Carote lesse 1	Passato di verdura con erostini PASTA AL POMODORO Hamburger di legumi Finocchi a pinzimonio <u>NIDO</u> Finocchi trifolati 1,5	Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Barbabietole al vapore <u>NIDO</u> Pasta al pomodoro <u>NIDO E INFANZIA</u> Prosciutto cotto 1,2,4,5
	08 Febbraio	09 Febbraio	10 Febbraio	11 Febbraio	12 Febbraio
2 ^{SETT}	Pasta al ragu Formaggio fresco – ricotta Insalata verde <u>NIDO</u> Polenta al ragu 1,4,5	Minestrina in brodo vegetale PASTA ALL'OLIO Polpettine di vitello - toscane Carote lesse olio e limone 1,2,5	Riso zucca e/o porri Scaloppine di tacchino al limone Insalata di cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Cavolo cappuccio stufato	Pasta al pomodoro Frittata ai porri Mix di verdure al forno <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro 1,5	Farro al pesto invernale Quadretti di merluzzo al pomodoro Fagiolini e carote lesse <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli 1,4,3
	15 Febbraio	16 Febbraio	17 Febbraio Le Ceneri	18 Febbraio	19 Febbraio
3 ^{SETT}	Pasta al ragù di verdure Hamburger di tacchino Carote julienne <u>NIDO</u> Carote lesse 1,5	Pasta al pesto invernale Frittata Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli Bietoline rosse lesse 1,2,4	Pasta ragù Formaggio -caciottina toscana Tris di verdure lesse <u>NIDO</u> Polenta al ragù <u>NIDO E INFANZIA</u> Prosciutto cotto 1,5	Passato di verdure con riso PASTA ALLE VERDURE Bocconcini di petto di pollo alla cacciatora Patate lesse 5	Risotto alla parmigiana Totani al forno Bietole saltate in brasiera 2,3,4 <u>NIDO</u> Filetto di pesce al forno
	22 Febbraio	23 Febbraio	24 Febbraio	25 Febbraio	26 Febbraio
4 ^{SETT}	Vellutata di verdure con riso PASTA AL POMODORO Hamburger di legumi Finocchi julienne <u>NIDO</u> Finocchi lessi 5	Riso all'erbette aromatiche Spezzatino di vitello al pomodoro Bietola o spinaci all'olio <u>NIDO</u> Polenta all'olio 1	Pasta all'olio Bocconcini di tacchino al pomodoro Carote lesse <u>NIDO</u> Polenta all'olio	Lasagne al ragù di verdura Formaggio semi stagionato Finocchi Trifolati <u>NIDO</u> Pasta al ragù di verdura 1,2,4,5	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo impanati e cotti al forno Insalata mista <u>NIDO</u> Misto cavoletti lessi

			1		1,3,5
	01 Marzo	02 Marzo	03 Marzo	04 Marzo	05 Marzo
5° SETT	Pasta all'olio e prezzemolo Scaloppina di vitello alla pizzaiola Cavolfiore gratinato 1	Pasta al pomodoro Frittata agli spinaci Mix di verdure e patate lesse 1,2,5	Passato di verdure con riso RISO AI PORRI Misto Formaggio semi stagionato Patate al prezzemolo 5,4	Pasta alla crema di broccoli Hamburger di tacchino Pinzimonio <u>NIDO</u> Carotine e finocchi lessi 1	Pasta al pesto invernale Filetto di pesce impanato e cotto al forno Insalata di lattuga e carote <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli Carote lesse 1,3,4
	08 Marzo	09 Marzo	10 Marzo	11 Marzo	12 Marzo
6° SETT	Pasta al mediterranea (<i>origano e basilico</i>) Petto di pollo al limone Misto di verdure al forno 1	Vellutata di zucca con crostini PASTA ALL'OLIO Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO</u> Bastoncini di ortaggi trifolati 1,2	Riso ai porri Hamburger di vitello Insalata di finocchi e cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Finocchi e cavolo cappuccio stufati	Pasta rose Formaggio fresco Fagiolini lessi con olio e limone <u>NIDO</u> Formaggio stagionato 1,4	Pasta al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Spinaci al vapore <u>NIDO</u> Pappa _al pomodoro 1,5,3

MENU INVERNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI -BIS

	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/ MUCCA**	
1° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine		Hamburger di legumi		Hamburger di legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella con latte vegetale	Lasagne no uovo	Formaggio	Lasagne latte vegetale no uovo Legumi	Formaggio*
2° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Uovo sodo		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	Pasta al pomodoro*/**
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Polpette no uovo	Polpette solo uovo	Legumi	Polpette solo uovo **
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Formaggio	Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto cotto		Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Legumi	Pesto senza formaggio Legumi	
3° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Formaggio o prosciutto cotto o crudo		Pesto senza formaggio Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto o crudo		Pasta al pomodoro Formaggio	Pasta al pomodoro Cecina	Pasta al pomodoro **/*
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Risotto senza formaggio	Pesce senza uovo	Cecina	Riso all'olio Cecina	
SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	Spezzatino di tacchino**
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Lasagne con latte vegetale Prosciutto cotto o crudo	Lasagne no uovo		Lasagne no uovo e con latte vegetale Legumi	

	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Filetto di pesce no uovo	Legumi	Legumi	
5° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	Hamburger di legumi**
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Scaloppina di vitello	Formaggio	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Scaloppina di pollo			Legumi + verdure	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Pesce no uovo	Legumi	Pesto senza formaggio Legumi	
6° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no uovo, no formaggio	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto crudo o cotto			Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Pesce no uovo	Frittata	Pesto senza formaggio Legumi	

TRIS INV	15 Marzo	16 Marzo	17 Marzo	18 Marzo	19 Marzo
1° SETT	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino Fagiolini e ciuffetti di cavolfiore lessi NIDO Polenta al pomodoro 1,5	Lasagne al pomodoro Formaggio Bietoline rosse lesse NIDO Pasta al pomodoro 1,2,4,5	Pasta alla mediterranea Totani al forno Tris di verdure lesse 1,3 NIDO Filetto di pesce al forno	Pasta aglio olio e peperoncino Crocchette di verdure e formaggio Carote trifolate NIDO Pasta all'olio 1,2,4	Passato di verdura con crostini RISO AL POMODORO Hamburger di legumi Finocchi a pinzimonio NIDO Finocchi trifolati 1,5
	22 Marzo	23 Marzo	24 Marzo	25 Marzo	26 Marzo
2° SETT	Pasta al ragù Formaggio stagionato Fagiolini lessi 1,4,5	Farro al pesto invernale senza pinoli Filetto di pesce al forno Mix di ortaggi lessi NIDO Pesto senza pinoli 1,4,3	Minestrina in brodo vegetale PASTA ALL'OLIO Polpettine di vitello al pomodoro Carote lesse 1,2,5	Riso ai porri Scaloppine di petto di pollo alla salvia Insalata di cavolo cappuccio NIDO Cavolo cappuccio stufato 1	Pasta al pomodoro Frittata Mix di verdure al forno 1,2,5
	29 Marzo	30 Marzo	31 Marzo	01 Aprile	02 Aprile
3° SETT	Pasta al ragù di verdure Hamburger di tacchino Carote julienne NIDO Carote lesse 1,5	Passato di verdure con riso RISO ALL'OLIO Bocconcini di petto di pollo alla cacciatora Legumi all'olio 5	Pasta al pesto invernale Frittata Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Pesto senza pinoli Purè di verdure 1,2,4	Pasta rose Prosciutto crudo o cotto Tris di verdure lesse NIDO Pappa al pomodoro NIDO e INFANZIA Prosciutto cotto 1,4	Risotto alla parmigiana Sogliola al forno Bietole saltate in brasiera 3,4
	05 Aprile	06 Aprile	07 Aprile	08 Aprile	09 Aprile
4° SETT	Vellutata di verdure con crostini PASTA ALLE VERDURE Fesa di tacchino al forno Legumi all'olio 1,5	Pasta all'olio Crocchette di verdure Carote filange NIDO Carote al vapore 1,2,4	Riso all'erbette aromatiche Spezzatino di vitello al pomodoro Bietola o spinaci lessi	Pasta al pomodoro Bastoncini di merluzzo impanati e cotti al forno Insalata mista NIDO Misto cavoletti lessi 1,2,3,5	Lasagne al ragù vegetale Caciotta toscana Finocchi Trifolati NIDO Pasta al ragù vegetale Prosciutto cotto 1,2,4,5

	12 Aprile	13 Aprile	14 Aprile	15 Aprile	16 Aprile
5° SETT	Pasta al pesto invernale Totani al forno Insalata di lattuga e carote <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli Filetto di pesce al forno Carote lesse 1,3,4	Pasta all'olio e prezzemolo Hamburger di tacchino Cavolfiore gratinato <u>NIDO</u> Polenta all'olio 1	Pasta al pomodoro Frittata al prosciutto Mix di verdure e patate lesse 1,2,5	Passato di legumi con riso PASTA AL RAGU Formaggio fresco Patate lesse 4,5	Pasta alla crema di broccoli Scaloppina di vitello alla pizzaiola Pinzimonio <u>NIDO</u> Carotine e finocchi al vapore 1
	19 Aprile	20 Aprile	21 Aprile	22 Aprile	23 Aprile
6° SETT	Pasta alla mediterranea Scaloppina di petto di pollo al limone Misto di verdure lesse (1,5) <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro 1,5	Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno Spinaci lessi 1,3,5	Vellutata di zucchine con crostini PASTA ALL'OLIO Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO</u> Carote lesse 1,2,4	Riso ai porri Hamburger di vitello Insalata di finocchi e cavolo cappuccio <u>NIDO</u> Finocchi e cavolo cappuccio stufati	Pasta ragù di pesce Mozzarella Fagiolini lessi con olio e limone <u>NIDO</u> Ricotta 1,5,3,4

MENU INVERNO - VARIAZIONI DIETE SPECIALI - TRIS-

	NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/ MUCCA**
SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e verdure	Legumi e verdure	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella latte vegetale Prosciutto crudo o cotto	Lasagne no uovo		Lasagne latte vegetale ,no uovo Cecina-	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi	Legumi	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette senza formaggio	Crocchette senza uovo		Legumi + verdure	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine					
A	L Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto/ crudo		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro caponata di verdure con legumi	Pasta al pomodoro**/*
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Cecina	Cecina	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Polpette senza uovo	Polpette di patate e uovo	Legumi	Polpette di patate e uovo**
	G Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine		Tonno		Cecina	
SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e verdure	Legumi e verdure	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Tonno	Cecina	Pesto no formaggio - Cecina	
	G Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro		Legumi + verdure	Pasta al pomodoro Legumi + verdure	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine	Riso all'olio		Cecina	Pasta al pomodoro Cecina	
SETTIMANA	L Menu del giorno con alimenti no glutine			Verdure + legumi	Verdure + legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette senza formaggio	Crocchette senza formaggio		Legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	Spezzatino di tacchino **
	G Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Legumi	Legumi	
	V Menu del giorno con alimenti no glutine	Besciamella con latte vegetale Prosciutto crudo o cotto	Lasagne no uovo		Lasagne no uovo / latte vegetale Legumi	
S	L Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio	Pesce no uovo	Legumi	Pesto senza formaggio Legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	M Menu del giorno con alimenti no glutine		Prosciutto crudo o cotto	Fritta solo uovo	Legumi	Frittata solo uovo
	G Menu del giorno con alimenti no glutine		Uovo		Cecina	

M A R Z A		Menu del giorno con alimenti no glutine		Legumi	Legumi	Legumi*	
		*					
6° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	Hamburger di legumi **
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Cecina	cecina	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto crudo o cotto		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	

MENU PRIMAVERA ESTATE 2021

P/E	26 Aprile	27 Aprile	28 Aprile	29 Aprile	30 Aprile
1° SETT.	Gnocchetti sardi al pesto Formaggio ricotta Misto di verdure lesse <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli 1,4	Passato di verdura con riso PASTA ALL'OLIO Hamburger di legumi Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO</u> Bastoncini ortaggi lessi 5	Riso Primavera Pollo al forno Insalata verde <u>NIDO</u> Bocconcini di petto di pollo al forno Bietole o spinaci lesse	Pasta al pomodoro Scaloppine di tacchino alla salvia Legumi all'olio 1,5	Pasta olio e prezzemolo Quadretti di merluzzo al pomodoro Bietole all'agro <u>NIDO</u> Bietole lesse olio e limone 1,3,8
	03 Maggio	04 Maggio	05 Maggio	06 Maggio	07 Maggio
2° SETT.	Pasta pomodoro e basilico fresco Frittata Verdure lesse 1,5,2	Risotto allo zafferano Scaloppina di petto di pollo alle erbe aromatiche Fagiolini al pomodoro	Passato di legumi con crostini PASTA ALL'OLIO Hamburger di vitello Misto di verdure di stagione e patate trifolate 1,5	Pasta al ragù di verdure Platessa al forno con trito di prezzemolo Spinaci lessi 1,5,3	Tortellini al pomodoro Formaggio semi stagionato Insalata mista <u>NIDO</u> Pasta al pomodoro Zucchine lesse con olio e limone 1,2,4,5
	10 Maggio	11 Maggio	12 Maggio	13 Maggio	14 Maggio
3° SETT.	Pasta al pomodoro Crocchette Cavolo cappuccio stufato 1,2,4,5	Pasta all'olio ed erbe aromatiche Filetto di pesce alla livornese Ceci all'olio 1,3	Ravioli al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Insalata di pomodori <u>NIDO</u> Pappa al pomodoro <u>NIDO e INFANZIA</u> Prosciutto cotto 1,2,4	Farro al pesto di basilico Bocconcini di petto di Tacchino al limone Carote julienne <u>NIDO E INFANZIA</u> Pesto senza pinoli Carote lesse 1,4	Vellutata di carote con crostini PASTA ALL'OLIO Arista al forno Patate arrosto 1
	17 Maggio	18 Maggio	19 Maggio	20 Maggio	21 Maggio

4° SETT.	Crema di zucchini ai 3 cereali- RISO ALL'OLIO Scaloppina alla pizzaiola Piselli 1	Pasta all'amatriciana (dadi di prosciutto crudo) Formaggio fresco Insalata mista NIDO Formaggio stagionato Zucchine e carote lesse 1,4	Pasta olio e peperoncino Filetto di pesce impanato e cotto al forno Insalata verde e/o pomodori NIDO Pasta olio Fagiolini lessi 1,4	Pasta alle melanzane Pollo al forno Zucchine all'erbette NIDO E INFANZIA Bocconcini di pollo al forno 1	Pasta al pomodoro fresco con basilico Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Bastoncini di ortaggi lesse 1,2,4
-------------	---	--	---	---	--

MENU PRIMAVERA - ESTATE - VARIAZIONI DIETE SPECIALI

		NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/MUCCA**
1° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio Prosciutto cotto/crudo			Pasta al pesto senza formaggio Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e verdure	Legumi e verdure	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi	Legumi	
2° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine		Scaloppina di petto di pollo o tacchino		Cecina	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Formaggio fresco	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	Hamburger di legumi**
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Platessa senza uovo	Uovo sodo	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro Frittata	Pasta al pomodoro / no uovo	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	Pasta al pomodoro
3° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no uovo -no formaggio	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce no uovo	Legumi e verdure	Legumi e verdure	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Formaggio	Pasta al pomodoro legumi	Pasta al pomodoro *formaggio
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Legumi	Pesto senza formaggio Legumi	*Formaggio

	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e caponata di verdure	Legumi e Caponata di verdure	* Frittata
	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e verdure	Legumi e verdure	Scaloppina di tacchino **
4^o SETTIMANA	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Cecina	Pasta al pomodoro*
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Cecina	Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette no formaggio	Crocchette no uovo		Crocchette no uovo no formaggio	

P/E BIS	24 Maggio	25 Maggio	26 Maggio	27 Maggio	28 Maggio
1° SETT	Gnocchetti sardi al pesto Prosciutto crudo e melone <u>NIDO INFANZIA</u> Pesto senza pinoli Prosciutto cotto <u>NIDO</u> Misto verdure lesse 1,4	Pasta olio e prezzemolo Totani al forno Fagiolini lessi 1,3 <u>NIDO</u> Filetto di pesce al forno	Passato di verdura con riso- PASTA ALL'OLIO Hamburger di legumi Insalata verde <u>NIDO</u> Carote lesse 5	Riso Primavera Scaloppina di pollo impanata Insalata di pomodori <u>NIDO</u> Bietole o spinaci lessi 1,5	Pasta alle zucchine Scaloppina di maiale magro alla salvia Piselli 1
	31 Maggio	01 Giugno	02 Giugno	03 Giugno	04 Giugno
2° SETT	Pasta ai peperoni Frittata Bastoncini di ortaggi crudi <u>NIDO</u> Pasta pomodoro Bastoncini di ortaggi lessi 1,2	Ravioli al pomodoro fresco e basilico Formaggio fresco Insalata mista <u>NIDO</u> Polenta al pomodoro Formaggio stagionato Zucchine lesse 1,2,4,5	Passato di legumi con crostini- Risotto allo zafferano Scaloppina di pollo alle erbe aromatiche Fagiolini al pomodoro	Passato di legumi con crostini- RISO AL POMODORO Hamburger di vitello Misto di carote , zucchine e patate trifolate 1,5	Pasta ragu di verdure Platessa impanata con erbe aromatiche Insalata di cetrioli 1,5,3
	07 Giugno	08 Giugno	09 Giugno	10 Giugno	11 Giugno
3° SETT	Pasta al pomodoro Crocchette Insalata mista con pomodori maturi <u>NIDO</u> Verdure cotte 1,5,2,4	Vellutata di carote con crostini- PASTA ALL'OLIO Fesa di tacchino al forno Patate arrosto 1	Pasta alle zucchine Filetto di pesce al forno Ceci all'olio 1,3	Ravioli al pomodoro Prosciutto crudo e melone <u>NIDO e INFANZIA</u> Prosciutto cotto <u>NIDO</u> Misto verdure lesse 1,2,4	Farro al pesto Bocconcini di petto di tacchino al limone Carote julienne <u>NIDO INFANZIA</u> Pesto senza pinoli 1,4
<u>SOLO SCUOLA INFANZIA E NIDO</u>					
	14 Giugno	15 Giugno	16 Giugno	17 Giugno	18 Giugno

4° SETT	Crema di zucchini ai 3 cereali RISO ALL'OLIO Scaloppina alla pizzaiola Piselli 1	Pasta al pomodoro fresco Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Bastoncini di ortaggi lessi 1,2,4	Pasta al ragù di pesce Formaggio fresco Insalata mista pomodori e cetrioli NIDO Zucchine e carote al vapore 1,3,4,5	Pasta all'olio Filetto di pesce al forno Fagiolini lessi olio e limone 1,3	Pasta alle melanzane Hamburger di tacchino Insalata di pomodori NIDO Zucchine lesse 1
------------	--	--	--	---	---

MENU PRIMAVERA ESTATE - VARIAZIONI DIETE SPECIALI - BIS

		NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/MUCCA**
1° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Formaggio	Pasta al pesto senza formaggio Legumi	Formaggio *
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Misto verdure al forno	Misto verdure al forno	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
2° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	Hamburger di legumi
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro Prosciutto crudo	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	**Hamburger di legumi
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Platessa senza uovo	Legumi	Legumi	
3° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette senza formaggio	Crocchette senza uovo		Crocchette senza uovo e formaggio	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Formaggio fresco	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi e verdure	Verdure e legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi	Pasta al pomodoro Hamburger di legumi	*Hamburger di legumi
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Legumi	Pesto senza formaggio Legumi	
4	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Verdure e legumi	Verdure e legumi	Verdure e legumi**

M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Crocchette senza uovo		Crocchette senza uovo e formaggio	
M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Prosciutto cotto o crudo		Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Cecina	
G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi	Legumi	
V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	

P/E TRIS	21 Giugno	22 Giugno	23 Giugno	24 Giugno	25 Giugno
1° SETT.	Gnocchetti sardi al pesto senza pinoli Prosciutto cotto e melone NIDO Zucchine e fagiolini trifolati 1,4	Pasta al pomodoro Scaloppina di tacchino al limone Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Pappa al pomodoro Bastoncini di ortaggi lessi 1, 5	Pasta olio e prezzemolo Totani al forno Insalata di cetrioli NIDO Filetto di pesce al forno Bietole olio e limone 1,3	Vellutata di pomodoro con crostini PASTA AL PESTO Hamburger di legumi Zucchine trifolate 1,5	Riso Primavera Bocconcini di pollo al forno Insalata di pomodori NIDO Bietole o spinaci lessi 1,5
2° SETT	28 Giugno	29 Giugno	30 Giugno	01 Luglio	02 Luglio
	Pasta ai peperoni Hamburger di vitello Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Carote e zucchine lesse 1	Pasta ragu di verdure Platessa impanata con erbe aromatiche Insalata di pomodori maturi NIDO Carote lesse con olio e prezzemolo 1,3,5	Farro con dadi di pomodoro fresco e basilico_ Formaggio stagionato Zucchine trifolate 1,4	Risotto allo zafferano Scaloppina di pollo alle erbe aromatiche Insalata di cetrioli NIDO Spinaci all'olio	Pasta al pomodoro fresco Frittata di zucchine Insalata NIDO Carote lesse 1,2
3° SETT	05 Luglio	06 Luglio	07 Luglio	08 Luglio	09 Luglio
	Crostini con pomodoro fresco e basilico Hamburger di legumi Insalata mista NIDO Vellutata di pomodoro con crostini Carote e fagiolini trifolati 1,5	Farro al pesto senza pinoli Bocconcini di petto di tacchino al limone Carote filnagè i 1	Pasta al ragù di verdure Arista al forno Insalata di pomodori e cetrioli NIDO Verdure lesse 1,5	Pasta con zucchine fiori di zucca Filetto di pesce al forno Ceci all'olio 1,3	Ravioli ricotta spinaci al pomodoro Prosciutto cotto e Melone NIDO Misto verdure lesse 1,2,4
4° SETT	12 Luglio	13 Luglio	14 Luglio	15 Luglio	16 Luglio
	Farro alle zucchine Fesa di tacchino al forno Piselli 1	Pasta al pomodoro fresco Crocchette Bastoncini di ortaggi crudi NIDO	Pasta al ragù di pesce Formaggio fresco Insalata mista NIDO	Pasta all'olio Filetto di pesce al forno Insalata verde con pomodori NIDO	Pasta alle melanzane Hamburger di tacchino Zucchine all'erbette 1

		Bastoncini di ortaggi lessi 1,2,4	Fagiolini al vapore 1,3,4,5	Carote lesse 1,3	
	19 Luglio	20 Luglio	21 Luglio	22 Luglio	23 Luglio
5° SETT.	Gnocchetti sardi al pesto senza pinoli Prosciutto cotto e melone NIDO Spinaci all'olio 1, 4	Pasta al pomodoro Scaloppina di tacchino al limone Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Pappa al pomodoro Bastoncini di ortaggi lessi 1, 5	Pasta olio e prezzemolo Quadretti di merluzzo al pomodoro Insalata di cetrioli NIDO Bietole olio e limone 1,3	Vellutata di pomodoro con erostini CROSTINI CON POMODORO FRESCO Hamburger di legumi Zucchine trifolate 1,5	Riso Primavera Bocconcini di pollo al forno Insalata di pomodori NIDO Fagiolini e carote lessi 5
	26 Luglio	27 Luglio	28 Luglio	20 Luglio	30 Luglio
6° SETT.	Pasta ai peperoni Hamburger di vitello Bastoncini di ortaggi crudi NIDO Verdure carote e zucchine lesse 1	Pasta ragu di verdure Platessa impanata con erbe aromatiche Insalata di pomodori maturi NIDO Carote lesse con olio e prezzemolo 1,3,5	Farro con dadi di pomodoro fresco e basilico_ Formaggio stagionato Zucchine trifolate 1,4	Risotto allo zafferano Scaloppina di pollo alle erbe aromatiche Fagiolini al pomodoro 1	Pasta al pomodoro fresco Frittata di zucchine Insalata NIDO Carote lesse 1,2

MENU PRIMAVERA ESTATE - VARIAZIONI DIETE SPECIALI – TRIS

		NO GLUTINE	NO LATTICINI	NO UOVO	VEGETARIANO	VEGANO	NO MAIALE*/MUCCA**
1° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Formaggio	Pasta al pesto senza formaggio Legumi	Formaggio
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Verdure e legumi	Verdure e legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
2° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	Hamburger di legumi **
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Formaggio	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine				Legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Tonno		Cecina	
3° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine					
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Hamburger di legumi	Pesto senza formaggio Hamburger di legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	* Cecina
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Verdure e legumi	Verdure e legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro Formaggio	Pasta al pomodoro legumi	Formaggio
4° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Verdure e legumi	Verdure e legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Crocchette senza formaggio	Crocchette senza uovo	Pasta al pomodoro	Crocchette senza formaggio e uovo	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Pasta al pomodoro	Pesto senza formaggio Hamburger di legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine		Pesce senza uovo	Legumi	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
5° SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine	Pesto senza formaggio		Formaggio	Pasta al pesto senza formaggio Legumi	Formaggio
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi e Verdure	Legumi e verdure	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine			Cecina	Cecina	

SETTIMANA	L	Menu del giorno con alimenti no glutine			Hamburger di legumi	Hamburger di legumi	**Hamburger di legumi
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine		Platessa senza uovo	Formaggio	Legumi	
	M	Menu del giorno con alimenti no glutine	Hamburger di legumi			Hamburger di legumi	
	G	Menu del giorno con alimenti no glutine			Legumi	Legumi	
	V	Menu del giorno con alimenti no glutine		Formaggio	Formaggio	Cecina	