

PRIMA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta GF al pesto di zucchine	Pasta senza glutine, zucchine fresche, cipolla, parmig. grattug., olio evo
	Frittata/uova sode	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo/uovo sodo, olio evo
	Insalata mista	Insalata, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Riso con carotine	Riso, carote, parmigiano, olio evo, cipolla, sedano q.b
	Bocconcini di pollo gratinati	Pollo, <u>pangrattato senza glutine</u> , olio evo
	Pomodori	Pomodori, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Macedonia / banana / albicocche	Macedonia / banana / albicocche
MERCOLEDÌ	Pasta GF con pomodorini e basilico	Pasta senza glutine, pomodorini, olio evo, basilico, parmigiano grattugiato
	Crochette di lenticchie/ceci (anche come sformato)	Lenticchie/ceci, patate, sedano, carote, cipolla, <u>pangrattato senza glutine</u> , rosmarino, alloro, olio evo, parmigiano grattugiato
	Verdure miste di stagione	Verdure miste di stagione, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Brodo vegetale con <b>pastina GF</b>	<u>Pastina senza glutine</u> , brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Nasello panato al forno	Nasello, <u>pangrattato senza glutine</u> , scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo
	Patate	Patate, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Risotto con ragù di pesce	Riso, pesce (platessa* e seppie*), brodo vegetale (carota, sedano, cipolla), olio evo, aglio
	Sformato di formaggio e verdure ( <i>anche separati per l'infanzia</i> )	Zucchine, ricotta/mozzarella, carote, sedano, parmigiano grattugiato, uova, <u>pangrattato senza glutine</u> q.b., olio evo
	Insalata verde	Insalata, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione

\*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

\*\* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

SECONDA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Minestra di verdura con <b>pastina GF</b> o riso	Pastina senza glutine/riso, verdure miste, brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Patate	Patate, olio evo (rosmarino)
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ		
	<b>Pasta GF</b> al pomodoro	<u>Pasta senza glutine</u> , pomodoro, olio evo, parmigiano
	Polpette di carne di manzo	Carne di manzo, <u>mollica di pane senza glutine/pangrattato senza glutine</u> , parmigiano, uovo, latte e prezzemolo
	Carote	Carote, olio evo
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
MERCOLEDÌ	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
	<b>Risotto con zafferano</b>	<u>Riso</u> , brodo vegetale (cipolla carota sedano),parmigiano, olio evo, zafferano
	Cotoletta di pollo al forno	Petto di pollo, <u>pangrattato senza glutine</u> , uovo, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
GIOVEDÌ	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
	<b>Pasta GF</b> con ragù di lenticchie rosse decorticate	<u>Pasta senza glutine</u> , lenticchie rosse decorticate, pomodoro pelato, sedano, carota e cipolla, parmig. gratt., olio
	Mozzarella	Mozzarella
VENERDÌ	Pomodori	Pomodori, olio evo
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
	Riso al pomodoro	Riso, pomodoro, olio evo
	Seppie panate o seppie con piselli/filetti di merluzzo	Seppie, pangrattato <u>s.glutine/mollica di pane s.glutine</u> , erbe aromatiche (facoltative), olio evo/seppie, cipolla, piselli, olio evo/filetti di merluzzo (varie modalità di cottura/preparazione)
	Zucchine	
	<b>Pane GF*</b> +Frutta fresca di stagione**	<u>Pane senza glutine</u> + Frutta fresca di stagione

\*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

\*\* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

TERZA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Pasta GF al pomodoro	Pasta senza glutine, pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla,
	Insalata di pollo / tacchino con lattuga	Petto di pollo/tacchino , lattuga, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Piatto unico: ravioli GF di ricotta e spinaci	Ravioli senza glutine di ricotta e spinaci , pomodoro pelato, parmigiano grattugiato, olio evo
	Pane GF (semintegrale), pomodori e cetrioli (anche come antipasto)	Pane senza glutine (semintegrale), pomodori, cetrioli, olio evo
	Macedonia	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	Pasta GF con verdure di stagione (zucchine e/o melanzane e/o peperoni)	Pasta senza glutine, verdure di stagione (zucchine e/o melanzane e/o peperoni), cipolla, sedano, olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Insalata mista	Insalata mista, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Pasta GF olio e parmigiano	Pasta senza glutine, olio evo, parmigiano
	Polpettone di zucca/zucchine e lenticchie	Lenticchie, zucca/zucchine, cipolla, uova, rosmarino, parmigiano grattugiato, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
	Dolce confezionato GF	Dolce confezionato senza glutine
VENERDÌ	Riso al pomodoro	Riso, pomodoro (fresco o pelato), cipolla, olio evo
	Filetti di platessa al forno	Platessa , pangrattato senza glutine, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo
	Carote e finocchi	Finocchi, carote, olio evo
	Pane GF*	Pane senza glutine
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione

\*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

\*\* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

QUARTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con piselli e carote	Riso, carote , piselli, parmigiano grattugiato , olio evo , brodo vegetale
	Caprese mozzarella e pomodoro	Mozzarella , pomodoro , olio evo
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	Brodo vegetale con <b>riso</b>	Riso , brodo vegetale, parmig. gratt., olio evo
	Scaloppine di tacchino al limone	Tacchino , farina senza glutine, latte, limone, olio evo
	Patate	Patate, olio evo, rosmarino
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	<b>Pasta GF</b> con pomodoro e basilico	<u>Pasta senza glutine</u> , pomodoro pelato , olio evo , parmigiano grattugiato, cipolla, basilico
	Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo, <u>pangrattato senza glutine</u> , scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo / altra modalità di cottura e presentazione
	Zucchine	Zucchine, olio evo
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	<b>Pasta GF</b> e fagioli asciutta (con o senza pomodoro, fagioli frullati)	<u>Pasta senza glutine</u> , fagioli secchi, pomodoro pelato, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, olio evo
	Frittata	Uovo, parmigiano grattugiato, latte, limone grattugiato, olio evo
	Verdure di stagione	Verdure di stagione crude o cotte, olio evo
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	<b>Pasta GF</b> olio e parmigiano	<u>Pasta senza glutine</u> , olio evo, parmigiano
	Codine di rosso/Alici	Codine di rosso, pomodorini, scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, prezzemolo, olio evo/Alici (sfilettate e panate <u>con pangrattato senza glutine</u> o altra modalità di cottura)
	Fagioli	Fagioli, olio evo
	<b>Pane GF*</b>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione

\*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

\*\* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità

QUINTA SETTIMANA		Ingredienti
LUNEDÌ	Risotto con verdure di stagione	Riso, verdure di stagione, olio evo, cipolla
	Rotolo variopinto (anche separato dalle verdure)	Uovo, carote, zucchine o spinaci, olio evo
	Piselli	Piselli, olio evo
	<u>Pane GF*</u>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MARTEDÌ	<b>Verdure gratinate GF</b>	Zucchine gratinate con pangrattato senza glutine e olio evo
	Piatto unico: <b>pizza GF margherita e/o pizza bianca GF con mozzarella</b>	<u>Farina senza glutine</u> , lievito, acqua, sale, zucchero. Condimento: passata di pomodoro, mozzarella, olio evo, sale, basilico e/o origano oppure Bianca senza passata di pomodoro ma con mozzarella
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDÌ	<b>Pasta GF con olio e parmigiano</b>	<u>Pasta senza glutine</u> , olio evo , parmigiano grattugiato
	Cotoletta di mare	Filetto di platessa, <u>pangrattato senza glutine</u> , scorza di limone grattugiata, aglio, rosmarino, olio evo
	Carote	Carote , olio evo
	<u>Pane GF*</u>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
GIOVEDÌ	Crema di zucca/zucchina con fagioli e <b>pastina GF</b>	Zucca/zucchine , fagioli , <u>pastina senza glutine</u> , bietolina, cipolla, olio evo , parmigiano grattugiato
	Scaloppina di carne	Carne di bovino, <u>farina senza glutine</u> , olio evo
	insalata di pomodori	Pomodori , olio evo
	<u>Pane GF*</u>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
VENERDÌ	Risotto alla pescatora	Riso , totani, seppie, vongole sgusciate, brodo vegetale, pomodoro , olio evo
	Polpette di pesce croccanti al forno	Filetti di merluzzo e seppie <u>mollica di pane senza glutine</u> , uovo, parmigiano grattato olio evo , prezzemolo, aglio, limone grattugiato, carota , cipolla, pomodoro, noce moscata <u>Pangrattato senza glutine</u>
	Fagiolini	Fagiolini, olio evo
	<u>Pane GF*</u>	<u>Pane senza glutine</u>
	Frutta fresca di stagione**	Frutta fresca di stagione
<b>Dolce confezionato GF</b>		<u>Dolce confezionato senza glutine</u>

\*pane semintegrale 1- 2 volte/sett. In base alla fornitura **NB le preparazioni possono essere variate secondo le "raccomandazioni gestione menù scolastico"**

\*\* variare 3-4 tipologie a settimane, alternando in base anche al grado di maturazione e alla stagionalità