

SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI OLGIATE OLONA - DIETA VEGETARIANA - In vigore dal 01/03 - 1° settimana

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1 SETTIMANA	PRIMO	Passato di legumi e ortaggi* con crostini	Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto	Pasta con crema alla zucca*	Pasta agli aromi
	SECONDO	Provolone valpadana DOP 1\2 porz	Hamburger di legumi e patate	Legumi in umido	Polpette/Hamburger di legumi	Uova strapazzate
	CONTORNO	Patate* al forno	Fagiolini* all'olio	Finocchi all'olio aromatizzato	Julienne di carote con mais	Insalata con olive nere
	FRUTTA	Pane integrale Plum cake allo yogurt	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2 SETTIMANA	PRIMO	Passato di verdure* con orzo	Pasta agli aromi	Riso con crema allo zafferano	Pasta con pomodoro e ceci	Pasta integrale con pomodoro, e basilico
	SECONDO	Uovo sodo con maionese	Legumi in umido	Polpette/Hamburger di legumi	Asiago DOP 1\2 porzione	Farinata di ceci
	CONTORNO	Patate* al forno	Carote trifolate	Insalata e cavolo cappuccio	Fagiolini* all'olio	Insalata di finocchi
	FRUTTA	Budino alla vaniglia	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3 SETTIMANA	PRIMO	Pasta al pesto	Pasta con ragù di lenticchie	Pizza margherita	Risotto alla parmigiana	Pasta in salsa rosa (besciamella e pomodoro)
	SECONDO	Fontal	Quadrato di frittata al formaggio al forno 1/2 pz	Formaggio ½ porzione	Hamburger di legumi	Legumi in umido
	CONTORNO	Julienne di carote e mais	Verdure* miste	Fagiolini* all'olio	Insalata verde con olive	Insalata mista verde e rossa
	FRUTTA	Panino al cioccolato	Frutta fresca di stagione	Grissini Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4 SETTIMANA	PRIMO	Gnocchi al pomodoro	Risotto alle verdure*	Tagliatelle al pomodoro	Crema* di legumi con orzo	Pasta con pesto di broccoli*,
	SECONDO	Farinata di ceci	Uovo sodo con maionese	Polpette/Hamburger di legumi	Formaggio spalmabile	Hamburger di legumi e patate
	CONTORNO	Finocchi gratinati	Fagiolini all'olio	Insalata, carote, olive e mais	Patate* al forno	Insalata con cavolo cappuccio
	FRUTTA	Pane integrale Taralli con olio EVO	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione



“SI INFORMANO I CONSUMATORI CON ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI, o chi per essi (genitori/tutori), che gli alimenti e le bevande preparati e somministrati possono contenere uno o più dei seguenti allergeni come ingredienti o derivanti dal processo produttivo: Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati), crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, lattosio, frutta a guscio (cioè mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia), sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi e tutti i derivati dei prodotti in elenco (ai sensi del Reg. UE 1169/11 – allegato II e s.m.i.). Si invitano i genitori/tutori dei consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati ad attivare l'iter di richiesta della dieta sanitaria. Le informazioni relative alla presenza di soggetti con allergie o intolleranze alimentari vengono raccolte mediante la presentazione di idonea certificazione medica e in fase di produzione vengono formulati pasti personalizzati, privi degli allergeni per cui risulta documentata una sensibilizzazione.” VIENE SOMMINISTRATO PANE A CONTENUTO DI SALE INFERIORE AL 1,7%. Le preparazioni gastronomiche contrassegnate con asterisco * potrebbero essere preparate con materie prime congelate/surgelate all'origine.