

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA PREVENZIONE
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta e piselli				
Pasta di semola	50	50	60	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Riso con cavolo verza				
Riso parboiled	50	60	60	
Cavolo verza	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Petto di tacchino	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mercoledì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mozzarella	40	60	80	
Vellutata di zucca	100	120	200	
Zucca	70	80	150	
Patate	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

TABELLE DIETETICHE
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pastina con minestrone				
Pastina di semola	50	60	60	Pastina senza glutine
Minestrone surgelato	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Polpette al pomodoro	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
Spinaci al burro	100	120	200	
Burro	5	7	10	
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30	Dolcetto senza glutine

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con fagioli				
Riso parboiled	40	40	50	
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Prosciutto cotto magro	30	40	50	Prosciutto senza glutine
Purè di patate	100	100	150	
Patate	80	80	120	
Latte scremato	10	10	30	
Parmigiano	2	2	7	
Burro	5	5	10	
Martedì				
Pasta con patate				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Patate	50	60	80	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Sformato di spinaci				
Uovo intero	50	50	50	
Spinaci	100	120	200	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	8	9	11	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Filetti di sogliola o platessa alla mugnaia	50	60	70	
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	Farina senza glutine
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

TABELLE DIETETICHE
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta con zucca				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Zucca	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Polpette in umido	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Formaggio fuso	30	40	50	
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELLACHIA
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Ricotta vaccina fresca	50	80	120	
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Pasta e ceci				
Pasta di semola	30	40	50	Pasta senza glutine
Ceci secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3	Bastoncini senza glutine
Bietoline in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mercoledì				
Pasta con broccoli				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Broccoli	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Polpette al pomodoro	60	70	70	
Manzo magro	50	60	60	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane	10	10	10	Pane senza glutine
Uova	3	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Zucca a tocchetti al forno	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

TABELLE DIETETICHE
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con minestrone				
Riso parboiled	50	60	60	
Minestrone surgelato	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Petto di pollo	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Spinaci in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Pasta e piselli				
Pasta di semola	50	50	60	Pasta senza glutine
Piselli	50	60	100	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Dolcetto non farcito o con marmellata	30	30	30	Dolcetto senza glutine

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA PREVENZIONE
Lunedì	g	g	g	Prodotti specifici
Pizza al pomodoro				
Farina di grano tenero	100	120	140	Farina senza glutine
Parmigiano	10	15	20	
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Prosciutto cotto magro	30	40	50	Prosciutto senza glutine
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Martedì				
Pasta e lenticchie				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Lenticchie secche	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Formaggio spalmabile	30	40	50	
Bietoline in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Mercoledì				
Pasta al pomodoro				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Filetti di merluzzo alla mugnaia	50	60	70	
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	Farina senza glutine
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Cavolfiore gratinato al forno				
Cavolfiore (cimette)	100	120	200	
Parmigiano	3	4	5	
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.	Pan grattato senza glutine
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

TABELLE DIETETICHE
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì	g	g	g	Prodotti specifici
Riso con spinaci				
Riso parboiled	50	60	60	
Spinaci	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Hamburger di manzo	50	60	70	
Olio extravergine d'oliva	5	6	6	
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Venerdì				
Pasta e fagioli				
Pasta di semola	40	40	50	Pasta senza glutine
Fagioli secchi	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
Frittata di uova				
Uovo intero	50	50	50	
Parmigiano	2	3	3	
Olio extravergine d'oliva	3	3	4	
Patate lesse o al forno	80	80	120	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

Tutti i giorni dieta normale				Celiachia
				Prodotti specifici
Frutta di stagione	100	150	150	
Panino	30	50	50	Pane senza glutine
Acqua medio-minerale	Mezzo litro			

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – I settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Fagiolini all'olio	100	120	200	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Martedì – I settimana e Giovedì - II settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta con zucchine				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Zucchine	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Giovedì – I e III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta all'ortolana				
Pasta di semola	50	60	60	Pasta senza glutine
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50	60	100	
Parmigiano	3	5	7	
Olio extravergine d'oliva	5	6	7	



- Sostituire “zucca in tocchetti al forno” con “zucchine all’olio”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Zucchine all’olio	100	120	200	
Olio extravergine d’oliva	5	6	7	

- Sostituire “pasta con broccoletti” con “pasta con pesto di basilico”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì - III settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pasta con pesto di basilico				
Pasta di semola	60	70	80	Pasta senza glutine
Pesto di basilico	5	8	8	
Olio extravergine d’oliva	5	6	7	

- Sostituire “finocchi cotti o crudi in insalata” con “pomodori in insalata”:

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	CELIACHIA
Mercoledì – II settimana e Lunedì - IV settimana	g	g	g	Prodotti specifici
Pomodori in insalata	100	120	200	
Olio extravergine d’oliva	5	6	7	

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Martedì			
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	60
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Petto di tacchino	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso al pomodoro			
Riso parboiled	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Spinaci al burro	100	120	200
Burro	5	7	10
Venerdì			
Pasta con crema di carciofi			
Pasta di semola	50	50	60
Carciofi	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Polpette al pomodoro	60	70	80
Manzo magro	50	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	15
Uova	3	3	4
Olio extravergine d'oliva	3	5	6
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Dolcetto non farcito o con marmellata senza lattosio	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA INIZIAZIONE
Lunedì	g	g	g
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Bietole in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Martedì			
Pasta e patate			
Pasta di semola	40	50	60
Patate	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Filetti di sogliola o platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Cuori di carciofi	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	50	60
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Hamburger di manzo magro	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	10
Prosciutto cotto magro senza lattosio	30	40	50
Purè di patate	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato delattosato	10	10	30
Parmigiano	2	2	3
Burro	5	5	10

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Riso agli spinaci			
Riso parboiled	50	50	60
Spinaci	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Petto di pollo	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Mercoledì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	50	60
Cavolo verza	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	7
Polpette al pomodoro	60	70	80
Manzo magro	50	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	10	10	15
Uova	3	3	4
Olio extravergine d'oliva	3	5	6
Vellutata di zucca e patate	70	100	120
Zucca	50	70	80
Patate	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	40	40	50
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Frittata di uova			
Uovo intero	50	50	50
Parmigiano	2	2	3
Olio extravergine d'oliva	3	5	5
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Dolcetto non farcito o con marmellata senza lattosio	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pizza al pomodoro			
Farina di grano tenero	100	120	140
Parmigiano	10	15	20
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro senza lattosio	30	40	50
Carote in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	30	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Tocchetti di parmigiano	25	30	40
Bietole in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	60	70
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Filetti di cernia o di platessa	50	70	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

TABELLE DIETETICHE per INTOLLERANZA AL LATTOSIO
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA I° INIZIATIVE
Giovedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	30	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	10	6
Prosciutto cotto magro senza lattosio	30	40	50
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Venerdì			
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	50	60
Minestrone misto	50	70	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	6
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Variazioni per il periodo primavera - estate

- Sostituire contorno "cuori di carciofi" con "fagiolini al pomodoro":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – II settimana	g	g	g
Fagiolini al pomodoro			
Fagiolini	100	120	200
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

- Sostituire contorno "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì – II settimana e Venerdì - IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

- Sostituire contorno "vellutata di zucca e patate" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì – I e III settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	562	707	826
Proteine	g. 21; % 15	g. 27; % 14	g. 32; % 15
Glucidi	g. 81; % 55	g. 106; % 59	g. 121; % 57
Lipidi	g. 19; % 30	g. 21; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g. 12	g. 14
Ferro	mg. 4,5	mg. 5,5	mg. 7
Calcio	mg. 301	mg. 367	mg. 441



Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti **lattosio**, controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clémentine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati e di lattosio.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Uova: devono essere di categoria di freschezza extra o A.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta e piselli			
Pasta di semola	50	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di sogliola o platessa alla mugnaia	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Riso con cavolo verza			
Riso parboiled	50	60	60
Cavolo verza	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Petto di tacchino	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mozzarella	40	60	80
Vellutata di zucca	100	120	200
Zucca	70	80	150
Patate	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pastina con minestrone			
Pastina di semola	50	60	60
Minestrone surgelato	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Hamburger di manzo			
Olio extravergine d'oliva	50	60	70
Lattuga o indivia in insalata			
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Venerdì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Bastoncini di merluzzo impanato			
Spinaci al burro	n. 2	n. 3	n. 3
Burro	100	120	200
Dolcetto non farcito o con marmellata senza uova			
	5	7	10
	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Riso con fagioli			
Riso parboiled	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro	30	40	50
Purè di patate	100	100	150
Patate	80	80	120
Latte scremato	10	10	30
Parmigiano	2	2	7
Burro	5	5	10
Martedì			
Pasta con patate			
Pasta di semola	50	60	60
Patate	50	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di merluzzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di sogliola o platessa alla mugnaia	50	60	70
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Pasta con zucca			
Pasta di semola	50	60	60
Zucca	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Formaggio fuso	30	40	50
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Ricotta vaccina fresca	50	80	120
Carote cotte o crude in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e ceci			
Pasta di semola	30	40	50
Ceci secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2	n. 3	n. 3
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta con broccoletti			
Pasta di semola	50	60	60
Broccoletti	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Zucca a tocchetti al forno	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con minestrone			
Riso parboiled	50	60	60
Minestrone surgelato	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Petto di pollo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Spinaci in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e piselli			
Pasta di semola	50	50	60
Piselli	50	60	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di sogliola o platessa alla mugnaia	50	60	70
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Dolcetto non farcito o con marmellata senza uova	30	30	30

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Lunedì	g	g	g
Pizza al pomodoro			
Farina di grano tenero	100	120	140
Parmigiano	10	15	20
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prosciutto cotto magro	30	40	50
Finocchi cotti o crudi in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Martedì			
Pasta e lenticchie			
Pasta di semola	40	40	50
Lenticchie secche	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Formaggio spalmabile	30	40	50
Bietoline in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Mercoledì			
Pasta al pomodoro			
Pasta di semola	60	70	80
Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di merluzzo alla mugnaia	50	60	70
Farina	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Cavolfiore gratinato al forno			
Cavolfiore (cimette)	100	120	200
Parmigiano	3	4	5
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

TABELLE DIETETICHE per ALLERGIA ALLE UOVA
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì	g	g	g
Riso con spinaci			
Riso parboiled	50	60	60
Spinaci	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Hamburger di manzo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Lattuga o indivia in insalata	50	70	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Venerdì			
Pasta e fagioli			
Pasta di semola	40	40	50
Fagioli secchi	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Filetti di sogliola o platessa	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Patate lesse o al forno	80	80	120
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Tutti i giorni			
Frutta di stagione	100	150	150
Panino	30	50	50
Acqua medio-minerale	Mezzo litro		

Variazioni per il periodo primavera - estate



- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - I settimana	g	g	g
Fagiolini all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana	g	g	g
Pasta con zucchine			
Pasta di semola	50	60	60
Zucchine	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Giovedì - I e III settimana	g	g	g
Pasta all'ortolana			
Pasta di semola	50	60	60
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50	60	100
Parmigiano	3	5	7
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - III settimana	g	g	g
Zucchine all'olio	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7



- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - III settimana	g	g	g
Pasta con pesto di basilico			
Pasta di semola	60	70	80
Pesto di basilico	5	8	8
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana	g	g	g
Pomodori in insalata	100	120	200
Olio extravergine d'oliva	5	6	7

Computo nutrizionale			
	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA
Kcal	575	730	834
Proteine	g. 22; % 15	g. 28; % 15	g. 33; % 15
Glucidi	g. 81 % 56	g. 106; % 58	g. 118; % 57
Lipidi	g. 18; % 29	g. 22; % 27	g. 26 % 28
Fibra	g. 9	g.11	g. 14
Ferro	mg. 4	mg. 5	mg. 6.5
Calcio	mg. 296	mg. 351	mg. 424



Raccomandazioni specifiche

Evitare di utilizzare prodotti alimentari contenenti uova, controllare accuratamente le etichette, soprattutto per quei prodotti confezionati contenenti più ingredienti.

Per tutto quanto non specificato in tabella ed in caso di dubbi, fare riferimento al medico curante e/o allo specialista che ha attestato lo stato patologico.

Si precisa che il computo nutrizionale resta invariato rispetto alle tabelle dietetiche standard in uso, poiché non sono state apportate sostituzioni e/o eliminazioni che alterano in maniera significativa l'apporto di macro- e micro-nutrienti. Si evidenzia, inoltre, che il pranzo rappresenta un pasto dell'intera giornata alimentare, per cui il fabbisogno energetico-nutrizionale si completa con l'apporto degli altri pasti.

Raccomandazioni

Le grammature degli alimentari si intendono relative al prodotto crudo al netto delle parti non edibili.

Frutta di stagione preferibilmente mele, pere, arance, mandarini, mandaranci/clementine, banane, pesche, albicocche, kiwi, ananas, assicurare variabilità.

Ortaggi e legumi: gli ortaggi devono essere rappresentati da prodotti freschi o, in alternativa, da prodotti surgelati.

Per la preparazione del minestrone, si potrà fare ricorso a specifico prodotto surgelato, verdure miste per minestrone, purché privo di patate e legumi.

I ceci, le lenticchie ed i fagioli devono essere rappresentati da prodotto secco, i piselli devono essere surgelati extrafini o quelli in conserva privati del liquido di governo.

I legumi e gli ortaggi costituenti le minestre, possono anche essere sottoposti a trattamenti di trasformazione in modo da renderli cremosi.

Prodotti ittici: il pesce deve essere rappresentato da prodotto surgelato privo di parti non commestibili sotto forma di prodotto impanato o filetto al naturale.

Carni: le carni di bovino e quelle avicole, devono essere fresche e refrigerate.

Il prosciutto cotto deve essere privo di polifosfati.

Prodotti da cereali: la pasta alimentare secca di tipo corto o piccolo.

Il riso deve essere parboiled.

Ricotta e mozzarella deve provenire da latte vaccino.

Grassi di condimento e cottura: olio extravergine di oliva, burro.

Per la preparazione ed il condimento delle pietanze, è consentito l'utilizzo di limone anche sotto forma di succo e di erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, prezzemolo, sedano, salvia, ecc).

Si consiglia di utilizzare moderatamente sale iodato nelle fasi di preparazione e condimento delle pietanze.

Metodi di cottura utilizzabili Cottura al forno, arrosto (in forno, in tegame, in teglia, in padella), bollitura, sbianchitura e sbollentatura, cottura a vapore, frittura in padella non in immersione, cotture miste (brasatura, in casseruola e stufatura).

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta e piselli	
Pasta di semola	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Riso con cavolo verza	
Riso parboiled	50
Cavolo verza	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetto di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Mozzarella	40
Vellutata di zucca	100
Zucca	70
Patate	30
Olio extravergine d'oliva	5

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Prima settimana



	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pastina con minestrone	
Pastina di semola	50
Minestrone surgelato	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette di legumi	30
Ceci secchi	20
Pane	10
Pomodoro	q.b.
Pan grattato per impanatura	5
Olio extravergine d'oliva	3
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2
Spinaci al burro	100
Burro	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	9
Riso con fagioli	
Riso parboiled	40
Fagioli secchi	40
Olio extravergine d'oliva	8
Purè di patate	
Patate	80
Latte scremato	10
Parmigiano	2
Burro	5
Martedì	
Pasta con patate	
Pasta di semola	50
Patate	50
Olio extravergine d'oliva	5
Sformato di spinaci	
Uovo intero	50
Spinaci	100
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	8
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di sogliola o platessa alla mugnaia	50
Farina	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Seconda settimana



	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Pasta con zucca	
Pasta di semola	50
Zucca	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo	50
Olio extravergine d'oliva	5
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Formaggio fuso	30
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Ricotta vaccina fresca	50
Carote cotte o crude in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e ceci	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Bastoncini di merluzzo impanato	n. 2
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta con broccoletti	
Pasta di semola	50
Broccoletti	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetto di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Zucca a tocchetti al forno	100
Olio extravergine d'oliva	5

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Terza settimana



	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Riso con minestrone	
Riso parboiled	50
Minestrone surgelato	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Polpette di legumi	30
Ceci secchi	20
Pane	10
Pomodoro	q.b.
Pan grattato per impanatura	5
Olio extravergine d'oliva	3
Spinaci in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e piselli	
Pasta di semola	50
Piselli	50
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5
Dolcetto non farcito o con marmellata	30

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA
Lunedì	g
Pizza al pomodoro	
Farina di grano tenero	100
Parmigiano	25
Pomodoro	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Finocchi cotti o crudi in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Martedì	
Pasta e lenticchie	
Pasta di semola	40
Lenticchie secche	30
Olio extravergine d'oliva	5
Formaggio spalmabile	30
Bietoline in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5
Mercoledì	
Pasta al pomodoro	
Pasta di semola	60
Pomodoro	q.b.
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetti di merluzzo alla mugnaia	50
Farina	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5
Cavolfiore gratinato al forno	
Cavolfiore (cimette)	100
Parmigiano	3
Pan grattato	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5

TABELLE DIETETICHE per DIETA PESCOVEGETARIANA
Quarta settimana



	SCUOLA INFANZIA
Giovedì	g
Riso con spinaci	
Riso parboiled	50
Spinaci	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5
Filetto di sogliola o platessa	50
Olio extravergine d'oliva	5
Lattuga o indivia in insalata	50
Olio extravergine d'oliva	5
Venerdì	
Pasta e fagioli	
Pasta di semola	40
Fagioli secchi	30
Olio extravergine d'oliva	5
Frittata di uova	
Uovo intero	50
Parmigiano	2
Olio extravergine d'oliva	3
Patate lesse o al forno	80
Olio extravergine d'oliva	5

Tutti i giorni	
Frutta di stagione	100
Panino	30
Acqua medio-minerale	Mezzo litro

Variazioni per il periodo primavera - estate



- Sostituire "vellutata di zucca" con "fagiolini all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì - I settimana	g
Fagiolini all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "riso con cavolo verza" / "pasta con zucca" con "pasta con zucchine":

	SCUOLA INFANZIA
Martedì - I settimana e Giovedì - II settimana	g
Pasta con zucchine	
Pasta di semola	50
Zucchine	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "pastina" / "riso con minestrone" con "pasta all'ortolana":

	SCUOLA INFANZIA
Giovedì - I e III settimana	g
Pasta all'ortolana	
Pasta di semola	50
Melanzane, peperoni, zucchine e pomodori	50
Parmigiano	3
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "zucca in tocchetti al forno" con "zucchine all'olio":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì - III settimana	g
Zucchine all'olio	100
Olio extravergine d'oliva	5



- Sostituire "pasta con broccoletti" con "pasta con pesto di basilico":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì - III settimana	9
Pasta con pesto di basilico	
Pasta di semola	60
Pesto di basilico	5
Olio extravergine d'oliva	5

- Sostituire "finocchi cotti o crudi in insalata" con "pomodori in insalata":

	SCUOLA INFANZIA
Mercoledì - II settimana e Lunedì - IV settimana	9
Pomodori in insalata	100
Olio extravergine d'oliva	5