

A.P.S. ALVEARE - MENU' ANNUALE PER LA SCUOLA FRUCH

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Pasta integrale alle verdure Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Pasta ai 7 cereali/ Pasta al farro/ Pasta al mais/Orzo/Riso/cous cous alle verdure Pollo Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico con carne di manzo ⁽¹⁾ Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta/ crostini Merluzzo con patate Verdure di stagione Pane e macedonia di frutta fresca	Risotto alle verdure e piselli Formaggi misti Verdure di stagione Pane e frutta fresca
II settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Risotto al pomodoro Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Patate in insalata Tacchino Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Pasta ai 7 cereali/ Pasta al farro/ Pasta al mais/Polenta/Cous cous Halibut ⁽⁴⁾ Verdure di stagione Pane e dolce	Minestra di legumi con pasta/crostini Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Pasta al pesto fresco Polpette di legumi e verdure Verdure di stagione Pane e frutta fresca
III settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Orzo alle verdure Uova Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca	Riso/riso semintegrale alle verdure Pollo Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione ⁽²⁾ Piatto unico di formaggio Pane e frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro fresco Hamburger di trota Verdure di stagione Pane e macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure con pastina Lonza/arrosto di maiale con patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca
IV settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Riso alla parmigiana Formaggio Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Crema di legumi con farro/fiocchi d'avena Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di legumi ⁽³⁾ oppure pasta in bianco + insalata di legumi e verdure Pane e yogurt alla frutta	Orzotto/pasta integrale con verdure Tacchino Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Polenta o patate Merluzzo Verdure di stagione Pane e frutta fresca
V settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Pasta integrale al pesto fresco Platessa Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Minestrone pasta e legumi Formaggi misti Verdure di stagione Pane e macedonia di frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pollo con polenta/cous cous/riso basmati Pane e frutta fresca	Riso al pomodoro Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Patate Manzo Verdure di stagione Pane e frutta fresca
VI settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Pasta al pomodoro fresco Uova Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta/crostini Trota con polenta/patate Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pizza/Piatto unico di formaggio ⁽²⁾ Pane e dolce	Cous cous/Riso basmati Tacchino Verdure di stagione Pane e frutta fresca	Riso/orzo alle verdure Prosciutto cotto/crudo Verdure di stagione e legumi Pane e frutta fresca

-Si garantisce la varietà di frutta e verdura seguendo la stagionalità e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni

N.B:

1) Esempi di piatto unico di carne: pasta/riso/cous cous freddi con verdure e pezzetti di manzo, spezzatino di manzo con polenta/patate, gnocchi /pasta/lasagne al ragù di manzo, polpette o polpettone di manzo con patate, polenta pasticciata...

2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita, frico con polenta, gâteau di patate e formaggio, crocchette di formaggio e patate, piadina con formaggio e verdure, pasta/riso freddi con verdure e formaggio ...

3) Esempi di piatto unico vegetale: pasta/riso freddi con verdure e legumi, lenticchie/ceci/fagioli in umido con polenta, pasta/riso/orzo/farro con legumi, lasagne al ragù di legumi, polpette di legumi con patate/polenta ...

4) Eventualmente in questa giornata si può proporre il piatto unico di pesce (pasta/riso/cous cous al ragù di pesce)

A.P.S. ALVEARE - MENU' ANNUALE PER LA SCUOLA FRUCH (DIETE SPECIALI - CELIACHIA)

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Pasta integrale senza glutine alle verdure Uova Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Pasta ai cereali deglutinata/ Pasta al mais/Riso alle verdure Pollo Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico con carne di manzo ⁽¹⁾ Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta senza glutine/crostini (da pane senza glutine) Merluzzo con patate Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e macedonia di frutta fresca	Risotto alle verdure e piselli Formaggi misti Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca
II settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Risotto al pomodoro Formaggio Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Patate in insalata Tacchino Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Pasta ai cereali deglutinata/Pasta al mais/Polenta Halibut ⁽⁴⁾ Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e dolce senza glutine	Minestra di legumi con pasta senza glutine/crostini (da pane senza glutine) Uova Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Pasta senza glutine al pesto fresco Polpette di legumi e verdure Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca
III settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Riso alle verdure Uova Verdure di stagione e legumi Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Riso/riso semintegrale alle verdure Pollo Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione ⁽²⁾ Piatto unico di formaggio Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Pasta integrale senza glutine al pomodoro fresco Hamburger di trota Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure con pastina senza glutine Lonza/arrostato di maiale con patate Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca
IV settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Riso alla parmigiana Formaggio Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Crema di legumi con riso Uova Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Piatto unico di legumi ⁽³⁾ oppure pasta senza glutine in bianco + insalata di legumi e verdure Pane o gallette senza glutine e yogurt alla frutta	Pasta integrale senza glutine con verdure Tacchino Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Polenta o patate Merluzzo Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca
V settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Pasta integrale senza glutine al pesto fresco Platessa Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Minestrone pasta senza glutine e legumi Formaggi misti Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e macedonia di frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pollo con polenta/riso basmati Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Riso al pomodoro Uova Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Patate Manzo Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca
VI settimana	Spuntino	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
	Pranzo	Pasta senza glutine al pomodoro fresco Uova Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Minestra di verdure con pasta senza glutine/crostini (da pane senza glutine) Trota con polenta/patate Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Antipasto di verdure di stagione Pizza senza glutine/Piatto unico di formaggio ⁽²⁾ Pane o gallette senza glutine e dolce	Riso basmati Tacchino Verdure di stagione Pane o gallette senza glutine e frutta fresca	Riso alle verdure Prosciutto cotto/crudo Verdure di stagione e legumi Pane o gallette senza glutine e frutta fresca

-Si garantisce la varietà di frutta e verdura seguendo la stagionalità e l'uso di sale iodato per tutte le preparazioni

N.B:

- 1) Esempi di piatto unico di carne: pasta senza glutine/riso freddi con verdure e pezzetti di manzo, spezzatino di manzo con polenta/patate, gnocchi/pasta s. glutine al ragù di manzo, polpette o polpettone di manzo con patate, polenta pasticciata...
- 2) Esempi di piatto unico con formaggio: pizza margherita senza glutine, frico con polenta, gâteau di patate e formaggio, pasta senza glutine/riso freddi con verdure e formaggio ...
- 3) Esempi di piatto unico vegetale: pasta senza glutine/riso freddi con verdure e legumi, lenticchie/ceci/fagioli in umido con polenta, pasta senza glutine/riso con legumi, polpette (senza glutine) di legumi con patate/polenta ...
- 4) Eventualmente in questa giornata si può proporre il piatto unico di pesce (pasta senza glutine/riso al ragù di pesce)