

Menù invernale scuole GALBIATE

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<u>Pennette integrali al ragu'</u> ^{1,9,10} <u>Bocconcini di mozzarella ½ porzione</u> ⁷ Insalata Yogurt ⁷	Polenta Polpette di manzo ⁹ Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pizza margherita ^{1,6,7,9} Prosciutto cotto (1/2 porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura e legumi con crostini ^{1,3,6,7,9,10,11,13} Hamburger di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12} Bastoncini di merluzzo ^{1,2,3,4,14} Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdura con orzo ^{1,6,7,9} / pasta ¹ all'olio Coscette di pollo al forno Carote e piselli all'olio ⁶ Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico ^{1,9,10} Frittata con zucchine ^{3,7} fagiolini all'olio Frutta di stagione	Lasagne al ragu' di carne ^{1,9,10} Mozzarella ⁷ ½ porzione Carote filange Frutta di stagione	Pasta all'olio, salvia e parmigiano ^{1,7,10} Fettina di lonza arrosto ⁹ <u>Spinaci</u> Frutta di stagione	Risotto al pomodoro ^{7,9} <u>Burger vegetale</u> ^{1,6,5,8,9,11,13} Insalata Budino ⁷
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Ravioli di magro burro e salvia ^{1,3,5,6,7,8,9,10,13} Asiago D.O.P. ⁷ Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pennette allo zafferano ^{1,7,10} <u>Lenticchie in umido</u> ^{6,9} Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta tricolore olio e Parmigiano ^{1,7,10} Polpette di manzo al pomodoro ⁹ Fagiolini in insalata Frutta di stagione	Passato di verdura con farro ^{1,6,7,9} , Bresaola olio e limone e scaglie di grana ⁷ /p. crudo p. cotto infanzia Carote baby all'olio frutta di stagione	Pasta al tonno ^{1,2,4,10,14} <u>Totani (1/2 porz.) in umido con pomodoro</u> ^{2,4,14} Piselli e carote ⁶ Yogurt ⁷
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	<u>Mezze penne integrali pomodoro e ricotta</u> ^{1,7,9,10} Prosciutto cotto (½ porzione) <u>Fagiolini all'olio</u> Budino ⁷	Pasta burro, salvia e parmigiano ^{1,7,10} Tonno in umido con pomodoro ^{2,4,14} Filetto di nasello con pomodori ^{2,4,14} capperi e olive (infanzia) spinaci ⁷ Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro/chicche al pomodoro ^{1,6,7,9} Coscette di pollo al forno Piselli trifolati ⁶ Frutta di stagione	Passato di verdura con orzo e lenticchie ^{1,6,7,9} Arrosto di vitello ⁹ Insalata di Finocchi all'olio Frutta di stagione	Riso all'olio Frittata con zucchine ^{3,7} Carote a fiammifero Frutta di stagione

Menù invernale dieta in bianco

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta all'olio Bocconcini di mozzarella Patate o carote lesse Mela/Banana	Polenta Formaggio fresco Fagiolini all'olio Mela/Banana	Pasta all'olio Prosciutto cotto Carote o patate lesse Mela/Banana	Riso all'olio Hamburger di tacchino Patate al forno Mela/Banana	Pasta all'olio Pesce al vapore Carote all'olio Mela/Banana
2^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta all'olio Pollo al forno Carote o patate lesse Mela/Banana	Pasta all'olio Prosciutto cotto Fagiolini all'olio Mela/Banana	Pasta all'olio Mozzarella Patate o carote lesse Mela/Banana	Pasta olio, salvia e parmigiano Lonza arrosto Spinaci Mela/Banana	Riso all'olio Formaggio Carote o patate lesse Mela/Banana
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta all'olio Asiago D.O.P. Finocchi al vapore Mela/Banana	Pasta all'olio Tacchino al forno Carote o patate lesse Mela/Banana	Pasta tricolore olio e parmigiano Formaggio fresco Fagiolini all'olio Mela/Banana	Riso all'olio Bresaola (p.cotto infanzia) Carote baby Mela/Banana	Pasta all'olio Pesce al vapore Carote o patate lesse Mela/Banana
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta all'olio Prosciutto cotto Fagiolini Mela/Banana	Pasta burro, salvia e parmigiano Pesce al vapore Spinaci Mela/Banana	Riso all'olio Pollo al forno Purè Mela/Banana	Pasta all'olio Arrosto di vitello Finocchi al vapore Mela/Banana	Riso olio Formaggio fresco Carote o patate lesse Mela/Banana

MENU INVERNALE DIETA PRIVA DI LATTOSIO

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta int. al ragù S/LATT Mozzarella S/LATTOSIO o Tacchino freddo ½ porz Insalata Yogurt S/LATTOSIO	Polenta Polpette manzo al pomodoro Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Focaccia/pizza solo pomodoro Prosciutto cotto (½ porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdure con crostini S/LATT. Hamburger di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Pasta pesto zucchine S/LATT. Bastoncini di pesce Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdura con farro/pasta olio S/LATT. Coscette di pollo al forno Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico S/LATT Frittata c/zucchine S/LATT. Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pasta al ragù S/LATT. Mozzarella S/LATT o prosciutto cotto ½ porz Carote filangè Frutta di stagione	Pasta olio e salvia S/LATT Fettina di lonza arrosto Spinaci Frutta di stagione	Risotto al pomodoro S/LATT. Burger vegetale Insalata Budino di soia
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Gnocchi all'olio S/LATT Prosciutto cotto Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pasta alla zafferano S/LATT Lenticchie in umido Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta tricolore all'olio S/LATT Polpette manzo al pomodoro Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Passato di verdura con farro S/LATT. Bresaola olio e limone/ P. crudo, <i>Prosciutto cotto infanzia</i> Carote baby Frutta di stagione	Pasta al tonno S/LATT Totani (1/2 porz.) al pomodoro Piselli e carote Yogurt S/LATTOSIO
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta pomodoro S/LATT Prosciutto cotto Fagiolini Budino di soia	Pasta olio e salvia S/LATT. Tonno in umido con pomodoro/nasello con pomodori, capperi e olive x infanzia Spinaci Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro/ <i>chicche al pomodoro</i> S/LATT Coscette di pollo al forno Piselli trifolate Frutta di stagione	Passato di verdura con lenticchie e orzo S/LATT. Arrosto di vitello Insalata di finocchi Frutta di stagione	Riso all'olio Frittata con zucchine S/LATT Carote a fiammifero Frutta di stagione

MENU INVERNALE RELIGIOSI

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta integrale al ragù Bocconcini di Mozzarella ½ porz. Insalata Yogurt	Polenta Polpette di manzo al pomodoro Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pizza margherita FORMAGGIO da TAGLIO (½ porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura e legumi con crostini Hamburger di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto Bastoncini di merluzzo Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana			Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdura con farro/pasta all'olio Coscette di pollo al forno Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Frittata con zucchine Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pasta al ragù di carne Mozzarella ½ porz. Carote filangè Frutta di stagione	Pasta olio, salvia e parmi- giano TORTINO DI VERDURE Spinaci Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Burger vegetale Insalata Budino
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Ravioli di magro burro e salvia Asiago D.O.P Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pennette allo zafferano Lenticchie in umido Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta tricolore all'olio e parmigiano Polpette manzo al pomodoro Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Passato verdura con farro Bresaola olio, limone e sca- glie di grana/formaggio Carote baby Frutta di stagione	Pasta al tonno Totani ½ porz. Al pomodoro Piselli e carote Yogurt
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Mezze penne integrali pomodoro e ricotta FORMAGGIO. Fagiolini Budino	Pasta burro, salvia e parmigiano Tonno in umido con pomodoro Nasello con pomodori e capperi x infanzia spinaci Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro/ <i>chicche al</i> <i>pomodoro</i> Coscette di pollo al forno Piselli trifolate Frutta di stagione	Passato di verdura con len- ticchie e orzo Arrostato di vitello Insalata di finocchi Frutta di stagione	Riso all'olio Frittata con zucchine Carote a fiammifero Frutta di stagione

MENU INVERNALE VEGETARIANI

1^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pennette integrali al pomodoro Bocconcini di mozzarella porz. intera Insalata Yogurt	Polenta TORTINO DI VERDURE Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Pizza margherita FORMAGGIO TAGLIO (½ porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura e legumi con crostini FRITTATA VERDURE Patate al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto Bastoncini di merluzzo Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana		Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdura con orzo/ pasta all'olio BASTONCINI MERLUZZO Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Frittata con zucchine Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Lasagne al ragù di VERDURE Mozzarella porz. intera Carote filange Frutta di stagione	Pasta all'olio, salvia e parmigiano TORTINO DI VERDURE Spinaci Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Burger vegetale Insalata Budino
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Ravioli di magro olio e salvia Asiago D.O.P Finocchi in insalata Frutta di stagione	Pennette allo zafferano Lenticchie in umido Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta tricolore olio e parmigiano FRITTATA Fagiolini in insalata Frutta di stagione	Passato di verdura con farro FORMAGGIO FRESCO Carote baby Frutta di stagione	Pasta al tonno Totani ½ porz. al pomodoro Piselli e carote Yogurt
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Mezze penne integrali pomodoro e ricotta FORMAGGIO Fagiolini Budino	Pasta burro, salvia e parmigiano Tonno in umido con pomodoro, nasello al pomodoro, capperi e olive x infanzia spinaci Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro/ <i>chicche al pomodoro</i> TORTINO VERDURE Piselli trifolati Frutta di stagione	Passato di verdura con lenticchie e orzo BASTONCINI PESCE Insalata di finocchi Frutta di stagione	Riso all'olio Frittata con zucchine Carote a fiammifero Frutta di stagione

MENU INVERNALE DIETA SENZA GLUTINE

1^ settimana	Lunedì Pasta SG al ragù Bocconcini di mozzarella ½ porz. Insalata Yogurt	Martedì Polenta Polpette di manzo al pomodoro SG Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Mercoledì PIZZA SG Prosciutto cotto (½ porzione) Insalata verde Frutta di stagione	Giovedì Passato di verdure con CROSTINI SG Hamburger di tacchino Patate al forno Frutta di stagione	Venerdì PASTA SG PESTO ZUCCHINE MERLUZZO PANATO SG Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana		Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Passato di verdure con RISO SG/Pasta SG olio Coscette di pollo al forno Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Pasta SG al pomodoro e basilico Frittata con zucchine SG Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Lasagne SG al ragù Mozzarella ½ porz. Carote filange Frutta di stagione	Pasta SG olio, salvia e parmigiano Fettina di lonza arrosto Spinaci SG Frutta di stagione	Risotto al pomodoro SG Hamburger tacchino SG insalata Budino o DOLCE SG
3^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Ravioli SG di magro burro e salvia Asiago D.O.P. Finocchi in insalata Frutta di stagione	PASTA SG allo zafferano Formaggio fresco Carote e insalata Frutta di stagione	Pasta SG olio e parmigiano Polpette manzo al pomodoro SG Fagiolini in insalata Frutta di stagione	Passato di verdure con RISO SG Bresaola olio e limone/P. crudo <i>(prosciutto cotto infanzia)</i> Carote baby Frutta di stagione	Pasta SG al tonno Totani ½ porz. al pomodoro SG Piselli e carote Yogurt
4^ settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PASTA SG al pomodoro e ricotta Prosciutto cotto ½ porz. Fagiolini SG Budino o DOLCE SG	Pasta SG al burro, salvia e parmigiano Tonno in umido con pomodoro, nasello pomodoro, capperi e olive SG x infanzia spinaci Frutta di stagione	Gnocchi SG al pomodoro Coscette di pollo al forno Piselli trifolati Frutta di stagione	Passato di verdure con riso SG Arrosto di vitello Insalata di finocchi Frutta di stagione	Riso all'olio SG Frittata con zucchine SG Carote a fiammifero Frutta di stagione

MENU INVERNALE VEGANI

1^ settimana	Lunedì Pennette integrali al pomodoro S/LATT. CECI Insalata BUDINO/yogurt DI SOIA	Martedì Polenta TORTINO VEGANO Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Mercoledì FOCACCIA O PIZZA SOLO POMODORO S/LATT. FAGIOLI Insalata verde Frutta di stagione	Giovedì Passato di verdura e legumi con crostini S/LATT. PISELLI Patate al forno Frutta di stagione	Venerdì PASTA PESTO ZUCCH. S/LATT LENTICCHIE Carote all'olio Frutta di stagione
2^ settimana	Passato di verdura con orzo/ pasta all'olio S/LATT PISELLI Carote e piselli all'olio Frutta di stagione	Martedì Pasta al pomodoro e basilico S/LATT. HAMBURGER VEGANO Fagiolini all'olio Frutta di stagione	Mercoledì PASTA ragù di verdure S/LATT FAGIOLI Carote filange Frutta di stagione	Giovedì Pasta all'olio e salvia S/LATT TORTINO VERDURE VEGANO Spinaci Frutta di stagione	Venerdì Risotto al pomodoro S/LATT Burger vegetale Insalata Budino DI SOIA
3^ settimana	Lunedì GNOCCHI OLIO E SALVIA S/LATT LENTICCHIE Finocchi in insalata Frutta di stagione	Martedì Pennette zafferano S/LATT Lenticchie in umido Carote e insalata Frutta di stagione	Mercoledì Pasta tricolore all'olio S/LATT FAGIOLI Fagiolini in insalata Frutta di stagione	Giovedì Passato di verdura con farro S/LATT. HAMBURGER VEGANO Carote baby Frutta di stagione	Venerdì PASTA AL POMODORO S/LATT. PISELLI Piselli e carote BUDINO/YOGURT SOIA
4^ settimana	Lunedì Mezze penne integrali pomodoro S/LATT FAGIOLI Fagiolini Budino DI SOIA	Martedì Pasta olio e salvia S/LATT HAMBURGER VEGANO Spinaci S/LATT. Frutta di stagione	Mercoledì Gnocchi al pomodoro S/LATT VERDURE Piselli trifolati Frutta di stagione	Giovedì Passato di verdura con lenticchie e orzo S/LATT FAGIOLI Insalata di finocchi Frutta di stagione	Venerdì Riso all'olio S/LATT. LENTICCHIE Carote a fiammifero Frutta di stagione