

Menu Scuole Primavera Vegetariano

Comune di
Chiusi della Verna





—
Scuole di
Corezzo



1ª SETTIMANA

Dal 01/04/24 al 05/04/24 – dal 06/05/24 al 10/05/24 – dal 10/06/24 al 14/06/24

LUNEDÌ

Pasta al pomodoro  
Frittata con formaggio  
Spinaci saltati

MARTEDÌ

Crema di legumi  
Polpette vegetali  
in tracce:      
Patate lesse

MERCOLEDÌ

Gnocchi al pesto    
Mozzarella 
Insalata verde

GIOVEDÌ

Riso alla parmigiana 
Tofu 
Piselli

VENERDÌ

Pasta rosè    
Seitan  
Finocchi

2ª SETTIMANA

Dal 08/04/24 al 12/04/24 – dal 13/05/24 al 17/05/24 – dal 17/06/24 al 21/06/24

LUNEDÌ

Pasta/farro primavera 
Polpette vegetali  
in tracce:      
Zucchine trifolate





MARTEDÌ

Lasagne vegetariane     
Formaggio fresco 
Insalata mista






MERCOLEDÌ

Pasta al ragù vegetale  
Seitan  
Fagiolini

GIOVEDÌ

Minestra in brodo vegetale   
Tofu 
Fagioli all'olio

VENERDÌ

Riso allo zafferano   
Frittata di patate  
Carote julienne

3ª SETTIMANA

Dal 15/04/24 al 19/04/24 – dal 20/05/24 al 24/05/24

LUNEDÌ

Riso con zucchine
Formaggio 
Insalata verde

MARTEDÌ

Passato di verdure 
Tofu 
Ceci all'olio

MERCOLEDÌ

Ravioli burro e salvia    
Polpette vegetali  
in tracce:      
Carote in padella

GIOVEDÌ

Pasta al pesto    
Frittata/uovo sodo  
Spinaci all'olio

VENERDÌ

Pasta integrale pomodoro   
Seitan  
Patate al forno

4ª SETTIMANA

Dal 22/04/24 al 26/04/24 – dal 27/05/24 al 31/05/24

LUNEDÌ

Riso all'olio
Tofu 
Caponata di verdure

MARTEDÌ

Pasta al pesto siciliano    
Seitan  
Fagiolini



MERCOLEDÌ

Pasta rosè    
Polpette di legumi  
Insalata mista

GIOVEDÌ

Minestra di verdure 
Pizza  
Carote julienne

VENERDÌ

Pasta con verdure 
Formaggio fresco 
Piselli

5ª SETTIMANA

Dal 29/04/24 al 03/05/24 – dal 03/06/24 al 07/06/24





LUNEDÌ

Pasta al pesto    
Hamburger vegetale  
in tracce:      
Insalata verde

MARTEDÌ

Riso al pomodoro 
Frittata  
Bietole all'agro

MERCOLEDÌ

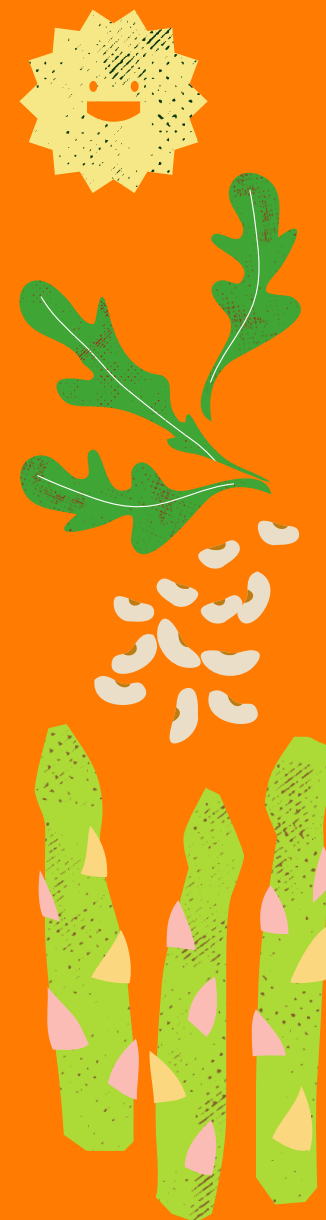
Passato di verdure con   
crostini di pane o riso
Tofu 
Patate lesse

GIOVEDÌ

Pasta al ragù vegetale   
Caprese 
Pomodori

VENERDÌ

Tortellini in brodo  
Tofu 
Caponata di verdure



Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze



FRUTTA A GUSCIO (NUTS)

Mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan (*Carya illinoensis* (Wangenh) K. Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



SEDANO (CELERY)

E prodotti a base di sedano.



SENAPE (MUSTARD)

E prodotti a base di senape.



SEMI DI SESAMO (SESAME)

E prodotti a base di semi di sesamo.



ANIDRIDE SOLFOROSA (SULPHUR DIOXIDE SULPHITES)

E solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.



LUPINI (PUPIN)

E prodotti a base di lupini.



MOLLUSCHI (MOLLUSCS)

E prodotti a base di molluschi.



GLUTINE (CEREALS CONTAINING WHEAT)

(grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne: Sciroppi di glucosio a base di grano. incluso destrosio; Molto dostrino a base di grano; Sciroppi di glucosio e base di orzo; Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.



CROSTACEI (CRUSTACEANS)

E prodotti a base di crostacei.



UOVA (EGGS)

E prodotti a base di uova. (sono compreso le uova di tutte lo specie di animali ovipari)



PESCE (FISH)

E prodotti a base di pesce, tranne: gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra o noi vino.



ARACHIDI (PEANUTS)

E prodotti a base di arachidi.



SOIA (SOYA)

E prodotti a base di soia, tranne: olio o grosso di soia raffinato; tocoloroli misti naturali (E306). tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale. tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; oli vegetali derivati da fitosteroli e litosteroli esteri a base di soia; estero di stanalo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.



LATTE (MILK)

E prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici. incluso l'alcol etilico di origino agricola; lattiolio. (sono compresi latte bovino. caprino. ovino. e ogni tipo di prodotto da essi derivato).

Grammature



PIETANZE	ASILO NIDO	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA INFERIORE
Pasta o riso asciutti	40	50/60	70/80	90/100
Pasta, riso, orzo o simili in brodo vegetale	30	40	50	60
Pasta per lasagne	40	50	60	90
Gnocchi di patate	120	150	180	220
Tortellini in brodo	30	40	80	100
Ravioli	70	80	120	140
Farina di mais per polenta	40	50	70	90
Patate per contorno	80	100	150	200
Patate per creme/passati	30	40	70	100
Crostini per minestre	30	40	50	60
Pane	20	40	50	60
Legumi secchi per creme/passato Carne bianca o rossa	10	20	30	40
Pesce	40	50	60	80
Uova	50	70	100	120
Formaggi freschi	1	1	1	1 e 1/2
Formaggi semi-stagionati	40	40	50	60
Salumi affettati	30	30	40	50
Verdura a foglia cruda	30	30	40	60
Verdura da consumare cotta	40	40	50	50
Frutta fresca	150	150	150	200
Olio evo per pietanza	120	120	150	200
Formaggio grattugiato per pietanza	5	5	5	7
Sugo con base di pomodoro	5	5	5	5 - 10
Sugo al pesto o di carne	20	20	30	50
	10	10	15	15

Il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli scarti.
Le grammature sono tratte da:
“LARN – 2014”,
“Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica - 2016”
e “Linee guida per una sana alimentazione 2018 – CREA”

Porzione (grammi o ml)