

MENU SCUOLA DELL'INFANZIA "MARIA ASSUNTA" - CESSALTO (TV)



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	<p><u>Risotto o orzotto con verdura di stagione</u> Uovo sodo o in frittata al forno Cappuccio Fagiolini all'olio <u>Variante del secondo piatto</u> : legumi al pomodoro</p>	<p>Crema di piselli (o altro legume) con pasta, riso o altro cereale Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Insalata a striscioline con pomodori</p>	<p>PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Spezzatino di manzo con polenta e patate al vapore <u>variante estiva</u>: passato di verdura con pasta, riso o altro cereale Listarelle di manzo e patate al vapore, verdura cruda mi</p>	<p>Pasta al pomodoro Petto di tacchino o pollo al forno Cavolfiore al vapore Radicchio</p>	<p>Pasta all'olio di oliva e parmigiano Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio Verdura cruda mista di stagione</p>
2° settimana	<p>Cereale alternativo (farro, orzo, etc) o risotto alle verdure di stagione Frittata o uovo sodo Spinaci Cappuccio</p>	<p>PIATTO UNICO: Verdura cruda mista Pizza Margherita <u>Variante piatto unico</u>: Pasta al pomodoro e ricotta Radicchio Piselli e carote al vapore</p>	<p>Pasta alle verdure Legumi al pomodoro o in insalata Macedonia di verdure cotte</p>	<p>Crema di carote o altra verdura con pasta riso, o altro cereale Petto di pollo o tacchino al forno e purè Verdure crude miste di stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro Pesce al forno o al vapore Zucchine Verdura cruda di stagione</p>
3° settimana	<p>Gnocchi al pomodoro Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Piselli e carote in tegame</p>	<p>Orzotto (o risotto) alle verdure Pesce al forno o al vapore Radicchio Zucchine al vapore</p>	<p>Pasta e fagioli Prosciutto cotto di alta qualità (1/2 porzione) insalata a striscioline Carote al vapore</p>	<p>PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Pasta al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)</p>	<p>Verdure miste cotte Pizza Margherita <u>variante</u>: pasta al pomodoro mozzarella o casatella carote al vapore Verdura cruda mista di stagione</p>
4° settimana	<p>Risotto (o cereale alternativo) con piselli Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Spinaci</p>	<p>Pasta e lenticchie Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Verdura cruda mista di stagione</p>	<p>Fusilli all'olio di oliva e parmigiano Petto di tacchino o pollo al forno Fagiolini all'olio Verdura cruda mista di stagione</p>	<p>PIATTO UNICO: Pasta al ragù di carne Macedonia di verdure cotte</p>	<p>Crema di carote o altra verdura con pasta, riso o altro cereale Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Patate al vapore Verdura cruda mista di stagione</p>

Verdura e frutta potranno variare per tipologia (si ricorda che patate e legumi non sono verdure). Ad ogni pasto verranno servite una porzione di pane (40 g), anche integrale, ed una porzione di frutta fresca (150 g). Nei giorni in cui è previsto piatto unico la frutta a fine pasto può essere sostituita con yogurt al naturale (125 g) oppure, al massimo una volta al mese, con una porzione di dolce semplice (ad es torta di mele, dolce allo yogurt, gelato). I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie); lo stesso per i cereali (tra riso, pasta, farro, orzo, segale, avena, mais, quinoa, amaranto, etc) e per il pesce (tra halibut, platessa, persico, merluzzo, persico, seppie, salmone, sgombrò, trota).

NOTA: le informazioni relative agli ingredienti delle ricette che possono essere causa delle più frequenti allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale.

MENU SCUOLA DELL'INFANZIA "MARIA ASSUNTA" - CESSALTO (TV) - VARIANTE SENZA GLUTINE



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° settimana	<p><u>Risotto con verdura di stagione</u> Uovo sodo o in frittata al forno Cappuccio Fagiolini all'olio <u>Variante del secondo piatto :</u> legumi al pomodoro</p>	<p>Crema di piselli (o altro legume) <u>con pasta senza glutine, riso o altro cereale senza glutine</u> Caciotta fresca o casatella Carote al vapore Insalata a striscioline con pomodori</p>	<p>PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano Spezzatino di manzo con <u>polenta senza glutine</u> e patate al vapore <u>variante estiva:</u> passato di verdura con <u>pasta senza glutine, riso o altro cereale senza glutine</u> Listarelle di manzo e patate al vapore, verdura cruda mi</p>	<p><u>Pasta senza glutine al pomodoro</u> Petto di tacchino o pollo al forno Cavolfiore al vapore Radicchio</p>	<p><u>Pasta senza glutine all'olio di oliva e parmigiano</u> Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Spinaci all'olio Verdura cruda mista di stagione</p>
2° settimana	<p><u>Cereale alternativo senza glutine(o risotto alle verdure di stagione)</u> Frittata o uovo sodo Spinaci Cappuccio</p>	<p>PIATTO UNICO Verdura cruda mista <u>Pizza Margherita senza glutine</u> <u>Variante piatto unico: Pasta senza glutine al pomodoro e ricotta</u> Radicchio Piselli e carote al vapore</p>	<p><u>Pasta senza glutine alle verdure</u> Legumi al pomodoro o in insalata Macedonia di verdure cotte</p>	<p>Crema di carote o altra verdura con <u>pasta senza glutine, riso, o altro cereale senza glutine</u> Petto di pollo o tacchino al forno e purè Verdure crude miste di stagione</p>	<p><u>Pasta senza glutine al pomodoro</u> Pesce al forno o al vapore Zucchine Verdura cruda di stagione</p>
3° settimana	<p><u>Gnocchi senza glutine o pasta senza glutine al pomodoro</u> Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Piselli e carote in tegame</p>	<p><u>Risotto alle verdure</u> Pesce al forno o al vapore Radicchio Zucchine al vapore</p>	<p><u>Pasta senza glutine e fagioli</u> <u>Prosciutto cotto senza glutine di alta qualità (1/2 porzione)</u> insalata a striscioline Carote al vapore</p>	<p>PIATTO UNICO: Stuzzichini di finocchio, carote e sedano <u>Pasta senza glutine</u> al ragù di carni bianche (tacchino, pollo)</p>	<p>PIATTO UNICO Verdure miste cotte <u>Pizza Margherita senza glutine variante: pasta senza glutine al pomodoro mozzarella o casatella</u> carote al vapore Verdura cruda mista di stagione</p>
4° settimana	<p><u>Risotto (o cereale alternativo senza glutine) con piselli</u> Uovo sodo o in frittata al forno Finocchi julienne Spinaci</p>	<p><u>Pasta senza glutine e lenticchie</u> Caciotta fresca o casatella Carote al vapore <u>Verdura cruda mista di stagione</u></p>	<p><u>Pasta senza glutine all'olio di oliva e parmigiano</u> Petto di tacchino o pollo al forno Fagiolini all'olio Verdura cruda mista di stagione</p>	<p>PIATTO UNICO: <u>Pasta senza glutine</u> al ragù di carne Macedonia di verdure cotte</p>	<p>Crema di carote o altra verdura <u>con pasta, senza glutine, riso o altro cereale senza glutine</u> Trota, salmone o altro pesce al vapore o al forno Patate al vapore Verdura cruda mista di stagione</p>

Verdura e frutta potranno variare per tipologia (si ricorda che patate e legumi non sono verdure). Ad ogni pasto verranno servite una porzione di pane senza glutine (40 g circa), meglio integrale, ed una porzione di frutta fresca (150 g). Nei giorni in cui è previsto piatto unico la frutta a fine pasto può essere sostituita con yogurt al naturale (125 g) oppure, al massimo una volta al mese, con una porzione di dolce semplice senza glutine. I legumi suggeriti per alcune ricette potranno variare (tra fagioli, piselli, ceci, lenticchie); lo stesso per i cereali (tra *riso, mais, quinoa, amaranto, grano saraceno, miglio, sorgo, teff) e per il pesce (tra halibut, platessa, persico, merluzzo, seppie, salmone, sgombro, trota). In grassetto sottolineato le pietanze modificate rispetto al menù standard: utilizzare dosi ed ingredienti di pari ricette del menù standard. Verificare l'assenza del glutine in tutti gli alimenti anche attraverso la lettura dell'etichetta/scheda tecnica, individuando anche la potenziale presenza per contaminazione. Usare ingredienti naturalmente senza glutine, con la scritta "senza glutine" in etichetta, presenti nel prontuario AIC edizione corrente o con il marchio spiga sbarrata. **NOTA:** le informazioni relative agli ingredienti delle ricette che possono essere causa delle più frequenti allergie o intolleranze sono disponibili rivolgendosi al personale.