

MENU' AUTUNNO-INVERNO COMUNE DI INZAGO MI SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA
ANNO SCOLASTICO 2024-2025 In vigore dal 04/11/2024 al 28/03/2025 PRIVO DI GLUTINE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 settimana dal 04/11 al 08/11 dal 02/12 al 06/12 2025 dal 13/01 al 17/01 dal 10/02 al 14/02 dal 10/03 al 14/03	Risotto alla zucca Frittata al forno Tris di verdure cotte Pane senza glutine Frutta	Pasta senza glutine allo zafferano Grana Insalata Pane senza glutine Frutta	Ravioli senza glutine di magro all'olio evo Lenticchie in umido Carote cotte Pane senza glutine Frutta	Minestrina senza glutine in brodo vegetale Arrosto di tacchino al forno Patate lesse e fagiolini Pane senza glutine Frutta	Pasta senza glutine alla pizzaiola Filetto di merluzzo gratinato Erbette Pane senza glutine Frutta
2 settimana dal 11/11 al 15/11 dal 09/12 al 13/12 2025 dal 20/01 al 24/01 dal 17/02 al 21/02 dal 17/03 al 21/03	Pasta senza glutine integrale besciamella e pomodoro Farinata di ceci Carote julienne Pane senza glutine Frutta	Polenta Bocconcini di pollo Broccoli Pane senza glutine Frutta	Pasta senza glutine all'olio evo Uova sode/ frittata al forno Fagiolini Pane senza glutine Frutta	Passato di verdure con crostini senza glutine Totani in umido Purea di patate e zucca Pane senza glutine Frutta	Risotto allo zafferano Primo sale Insalata mista Pane senza glutine Frutta
3 settimana dal 18/11 al 22/11 dal 16/12 al 20/12 2025 dal 27/01 al 31/01 dal 24/02 al 28/02 dal 24/03 al 28/03	Pasta senza glutine al pesto Polpette di merluzzo alla pizzaiola Spinaci Pane senza glutine Frutta	Crema di patate e carote con riso Cotoletta di pollo senza glutine Patate e cavolfiori Pane senza glutine Frutta	Pizza margherita senza glutine Insalata Pane senza glutine Frutta	Pasta senza glutine al pomodoro Crocchette di legumi Carote julienne Pane senza glutine Frutta	Riso all'inglese Frittata al forno Fagiolini Pane senza glutine Frutta
4 settimana dal 25/11 al 29/11 2025 dal 06/01 al 10/01 dal 03/02 al 07/02 dal 03/03 al 07/03	Pasta senza glutine alla crema di broccoli Polpette di manzo alla pizzaiola Zucca al forno Pane senza glutine Frutta	Lasagne senza glutine al pesto Piselli in umido Carote cotte Pane senza glutine Frutta	Crema di verdure con crostini senza glutine Merluzzo al pomodoro e olive Patate e fagiolini Pane senza glutine Frutta	Risotto alla parmigiana Crocchette d'uovo Spinaci Pane senza glutine Frutta	Pasta senza glutine integrale al ragù di verdure Scamorza Carote julienne Pane senza glutine Frutta

Nella preparazione dei pasti saranno utilizzati i seguenti prodotti biologici: riso parboiled, legumi, olio extravergine, pomodori pelati, uova, verdura, mozzarella, yogurt, frutta fresca.

NOTE: utilizzo esclusivo di olio extra vergine d'oliva e di sale iodato; le grammature sono in linea con i documenti ATS Milano; la frutta fresca è di almeno 3 tipi diversi; il Pane senza glutine sarà distribuito dopo il primo piatto.

NON utilizzare e NON somministrare ALIMENTI NATURALMENTE CONTENENTI GLUTINE: FRUMENTO (GRANO), SEGALE, ORZO, AVENA, FARRO, KAMUT, SEITAN, SPELTA, TRITICALE E DERIVATI (es. FARINE) NON utilizzare e NON somministrare ALIMENTI CONTENENTE GLUTINE come contaminante o sotto forma di additivo o coadiuvante o addensante, ecc

ATTUARE SEMPRE il controllo rigoroso e sistematico di tutti gli alimenti/prodotti/ingredienti da utilizzare/somministrare (es. macinata di carne, ecc) , verificando che non contengano quanto sopra indicato e non ne riportino in etichetta / scheda tecnica la possibile presenza con diciture quali "PUÒ CONTENERE TRACCE DI..." O "PRODOTTO IN UNO STABILIMENTO DOVE SI UTILIZZA ..."

ATTUARE tutte le azioni necessarie ad evitare eventuali contaminazioni, sia in fase di conservazione degli alimenti, che in fase di preparazione e distribuzione del pasto

ATTENERSI alla tabella dietetica speciale e alle indicazioni dietologico nutrizionali riportate

Alimenti/preparazioni in rosso = sostitutivi rispetto alla tabella dietetica standard

DIETISTA SERCAR
EMANUELA MARENGONI
