

## MENU INFANZIA

### 1° SETTIMANA

#### LUNEDI

**Pasta** al pomodoro e basilico con **grana padano**<sup>1</sup>

Affettati (prosciutto cotto, fesa, )\*

½ Piselli e ½ verdura cruda\*

**Allergeni:** glutine, latte, uovo

---

#### MARTEDI

Passato di **verdura** con **pastina** senza legumi<sup>1</sup>

Hamburger vegetale e purè

**Allergeni :** glutine, sedano, latte, uovo

---

#### MERCOLEDI

**Pasta** all'olio (o al burro) grana<sup>1</sup>

Formaggio (a rotazione-asiago, grana padano, mozzarella)

½ Verdura cruda e ½ cotta

**Allergeni:** glutine, latte, uovo

---

#### GIOVEDI

Minestrina vegetale con **pastina**<sup>1</sup>

Petto di pollo ai ferri o straccetti di pollo

½Carote lesse a rondelle e ½ verdura cruda

**Allergeni:** glutine, sedano, uovo, latte

---

#### VENERDI

Risotto morbido con verdura di stagione<sup>1</sup>

Merluzzo al pomodoro

½Verdura cruda e ½ verdura cotta

**Allergeni:** pesce, uovo, latte, solfiti

---

---

<sup>1</sup> il primo piatto è sempre accompagnato dal formaggio grana padano(**allergene**- Latte-lisozima(proteine da uovo)

<sup>2</sup> secondo stagione

<sup>3</sup> Possono variare fra piselli, fagioli, lenticchie

\*vedi note esplicative

## 2° SETTIMANA

### LUNEDI

**Pasta** al sugo di verdure<sup>1</sup>

**Formaggio** (a rotazione asiago, grana padano, mozzarella)

Legumi<sup>3</sup>

**Allergeni:** glutine, latte, uovo

---

### MARTEDI

Passato di verdura con **pastina**, senza legumi <sup>1</sup>

Uovo sodo/**frittata**<sup>1</sup>

Patate al forno

**Allergeni:** sedano, glutine, latte, uovo, solfiti

---

### MERCOLEDI

**PIATTO UNICO :Pasta** al forno con ragù di macinato di carni bianche e pomodoro ( 50 gr pasta, 45 gr carne,0,5 gr formaggio) – per motivi religiosi : pasta al pomodoro, con grana

½ Verdure cruda e ½ verdura cotta

**Allergeni:** glutine, latte, uovo, solfiti

---

### GIOVEDI

Minestra vegetale con **pastina** <sup>1</sup>

Polpettine biologiche di soia

½ Fagiolini a vapore e ½ verdura cruda<sup>2</sup>

**Allergeni:** sedano, glutine, soia, uova, latte

---

### VENERDI

Risotto morbido con **verdura** di stagione<sup>1</sup>

Pesce persico al pomodoro

½ Spinaci a vapore e ½ verdura cruda

**Allergeni:** uovo, latte

---

---

<sup>1</sup> il primo piatto è sempre accompagnato dal formaggio grana padano (**allergene**- Latte-lisozima(proteine da uovo)

<sup>2</sup> secondo stagione

### 3° SETTIMANA

#### LUNEDI

**Pasta** burro e salvia <sup>1</sup>

Affettati (prosciutto cotto \*, fesa di tacchino)

½ Carote julienne e ½ verdura cotta

**Allergeni:** glutine, latte, uovo

---

#### MARTEDI

Minestrina vegetale con **pastina**<sup>1</sup>

Carne rossa ( polpettone, girello, spezzatino a rotazione) con polenta o verdura cruda ( insalata, cappuccio, finocchio a julienne ) ( in estate con i piselli)

**Allergeni:** glutine, sedano, latte, uovo

---

#### MERCOLEDI

Riso morbido all'olio o con grana padano <sup>1</sup>

Frittata

Patate lesse

**Allergeni:** glutine, latte, uovo

---

#### GIOVEDI

Passato di **verdura** , senza legumi con **pastina**<sup>1</sup>

**Cosce di pollo** al forno

½ Verdura cruda<sup>2</sup> e ½ cotta

**Allergeni:** sedano, glutine, latte, uovo, solfiti

---

#### VENERDI

**Pasta** al pomodoro<sup>1</sup> con grana padano

**Merluzzo** al forno

½ Verdura cruda e ½ verdura cotta

**Allergeni:** glutine, pesce, solfiti

---

---

<sup>1</sup> il primo piatto è sempre accompagnato dal formaggio grana padano (**allergene-** Latte-lisoizima (proteine da uovo)

<sup>2</sup> secondo stagione

\*vedi note esplicative

## 4° SETTIMANA

### LUNEDI

**Pasta** alla pizzaiola<sup>1</sup>

**Formaggio** (a rotazione asiago, grana padano, mozzarella)

½ Fagiolini a vapore o finocchi e ½ verdura cruda\*

**Allergeni:** glutine, latte, uovo

---

### MARTEDI

Minestra vegetale con **pastina**<sup>1</sup>

**Pesce merluzzo** con patate lesse

**Allergeni:** sedano, glutine, latte, uovo

---

### MERCOLEDI

**Pasta** alle verdure<sup>1</sup>

Lonza di maiale al forno

½ Verdura cruda e ½ cotta<sup>2</sup>

**Allergeni:** glutine, latte, uovo, solfiti

---

### GIOVEDI

Minestra di **verdura** o crema con **crostini**<sup>1</sup>

Rotolo di tacchino al forno

½ Legumi<sup>3</sup>e ½ verdura cruda

**Allergeni:** sedano, glutine, latte, uovo

---

### VENERDI

Risotto morbido con **verdura** di stagione

Salmone

½ carote crude e ½ verdura cotta

**Allergeni :** pesce, latte, uovo

---

---

<sup>1</sup> il primo piatto è sempre accompagnato dal formaggio grana padano (**allergene-** Latte-lisozima(proteine da uovo)

<sup>2</sup> secondo stagione

<sup>3</sup> Possono variare fra piselli, fagioli, lenticchie

## INFORMAZIONI UTILI

### **Il presente menu ruota su 4 settimane e tiene conto della stagionalità degli alimenti**

Durante il pranzo viene distribuito il pane

*Le merende sono così composte:*<sup>3</sup>

SNACK SECCHI (biscotto, grissino, creckers)

FRUTTA, yogurt alla frutta, una volta al mese budino al cioccolato

prima dell'uscita pomeridiana PANE

### **IMPORTANTE**

Il menu del primo mese di frequenza è leggermente modificato con meno verdure e minestre vegetali, gradualmente vengono proposti tutti i cibi, suggerendo sempre l'assaggio.

Per nessun motivo è consentito il consumo a scuola di alimenti preparati a casa. I compleanni verranno festeggiati a scuola una volta al mese, sarà la cuoca che provvederà a fornire il dolce.

N.B. nel periodo estivo vengono apportate alcune modifiche (più verdure fresche) così come in occasione di feste didattiche (pizza)

---

<sup>3</sup> ALLERGENI: latte, uova, glutine

## NOTE ESPLICATIVE

### **I cibi vengono preparati e cotti nella cucina della scuola da personale interno**

I prodotti freschi (carne, frutta, verdura, pane, pesce) vengono acquistati presso rivenditori della zona, fornitori scelti considerando la qualità dei prodotti offerti, del servizio di consegna e della correttezza dei costi. La merce è verificata e controllata dalla cuoca al momento della consegna a scuola.

\*La verdura fresca segue la disponibilità stagionale (carote, insalata, cappuccio, finocchi, cavolfiore, broccoli, zucchine, pomodoro, melanzane...)

Così come la frutta (arance, mandaranci, mele, pere, kiwi, banane, melone, anguria, albicocche, pesche...) nel periodo estivo mele, pere e banane verranno sostituite con maggior frequenza dai frutti di stagione.

\*Il prosciutto cotto è senza polifosfati e senza sostanze allergeniche (caseinati e glutine) S.P.

Alcuni prodotti possono essere surgelati ( polpettine di soia, fagiolini, piselli, verdure miste per minestrone, carotine baby, zucca )

Molte delle verdure e alcuni tipi di frutta sono di produzione biologica, così come tutti i prodotti surgelati.

Una volta al mese viene proposta la pasta integrale.

In casi di diete particolari richieste da problemi di intolleranze, allergie o temporanei problemi alimentari, si chiede il CERTIFICATO MEDICO , di conseguenza verranno apportate le apposite variazioni del menu variando gli alimenti e adeguandolo alle esigenze di salute.

Le variazioni al menù per accogliere le esigenze di tipo religioso devono essere richieste ad inizio anno. La carne viene sostituita con uova / pesce/ formaggio/polpettine di soia.

## **RICETTE**

### **PRIMI PIATTI**

- **PASTA AL POMODORO CON BASILICO :**  
ingredienti: pasta, pomodoro, olio miscelato<sup>1</sup>, formaggio grana sale  
**allergeni : glutine, latte, uova**  
PREPARAZIONE: porre in una casseruola un filo d'olio di oliva, il pomodoro, un pizzico di sale, il basilico. una volta cotta la pasta condire con il pomodoro un giro di olio e aggiungere il grana padano
- **PASTA ALL'OLIO/BURRO:**  
INGREDIENTI pasta, olio miscelato o burro, formaggio grana, sale  
**allergeni : glutine, latte, uova**  
PREPARAZIONE: cuocere la pasta in acqua salata, scolare e condire con olio o burro aggiungendo il formaggio grana

- **PASTA AL SUGO DI VERDURE:**  
ingredienti :pasta, pomodoro, zucchine o zucca, olio miscelato, formaggio grana, sale  
allergeni : glutine, latte, uova
- **PASTA AROMATIZZATA AL ROSMARINO:**  
INGREDIENTI pasta , olio miscelato, rosmarino, formaggio grana, sale  
allergeni : glutine, latte, uova
- **PASTA BURRO E SALVIA :**  
INGREDIENTI: pasta, burro, salvia, formaggio grana, sale  
allergeni : glutine, latte, uova
- **PASTA ALLA PIZZAIOLA :**  
INGREDIENTI :pasta, pomodoro, olio miscelato<sup>1</sup>, formaggio grana,origano , sale  
allergeni : glutine, latte, uova
- **MINISTRINA VEGETALE:**  
INGREDIENTI:acqua, carote,sedano,cipolle,pastina , formaggio grana,sale  
allergeni : glutine, latte, uova, SEDANO
- **PASSATO DI VERDURE :**  
INGREDIENTI: acqua,verdure miste surgelate e fresche : carote, sedano,  
spinaci,pomodoro,fagiolini,patate, pastina,o crostini, formaggio grana ,sale,  
allergeni : glutine, latte, uova, sedano
- **RISOTTO MORBIDO CON VERDURE O BIANCO CON GRANA padano**  
INGREDIENTI: riso,zucca o zucchine, cipolla, zafferano, formaggio grana,sale,olio  
miscelato  
allergeni : latte, uova  
PREPARAZIONE: porre in una casseruola la zucca (o le zucchine) a pezzi insieme alla  
cipolla tagliata a pezzi aggiungere acqua e sale e far cuocere. A fine cottura frullare e  
aggiungere la crema morbida di verdura al riso cotto in acqua salata e lasciato molto  
morbido, unire per ultimo il grana e mescolare bene.
- **PIATTO UNICO: PASTA AL FORNO CON RAGU' DI CARNI BIANCHE**  
INGREDIENTI: pasta, carni bianche ( pollo – tacchino) , pomodoro, olio evo, rosmarino,sale

## SECONDI PIATTI

### AFFETTATI :

- PROSCIUTTO COTTO : senza polifosfati, caseinati, glutine
- FESA DI TACCHINO : senza polifosfati, casenati, glutine

### FORMAGGI

- ASIAGO FRESCO DOP
- GRANA PADANO
- MOZZARELLA  
allergeni : latte, uova

## UOVA

- SODE ( solo materna)  
allergeni : uova
- FRITTATA  
INGREDIENTI : uova, latte parzialmente scremato, sale)  
allergeni : latte, uova

PREPARAZIONE: sbattere le uova con il latte e il sale disporre il composto nelle teglie rivestita da carta forno e cuocere in forno.

## CARNI ROSSE

- **POLPETTONE/POLPETTINE AL FORNO**  
INGREDIENTI: carne rossa macinata fine, pane grattugiato, origano, pomodoro, olio miscelato, sale  
allergeni : glutine
- **GIRELLO ARROSTO - LONZA AL FORNO**  
INGREDIENTI :carne rossa, (o carne di maiale per la ricetta della lonza) olio miscelato<sup>4</sup>, rosmarino, acqua, vino, carote, cipolla, sale  
allergeni : solfiti

PREPARAZIONE: Impastare la carne macinata con il pane ammollato nell'acqua, aggiungere sale, origano e formare polpette monoporzione o polpettone da affettare, disporre il tutto sulla teglia unta di olio e cuocere in forno.

PREPARAZIONE: cospargere il pezzo di carne con sale grosso, disporlo sulla teglia da forno unta di olio, aggiungere carote e cipolle tagliate a piccoli pezzi, rosmarino, vino, cuocere in forno.

- **SPEZZATINO**  
INGREDIENTI:carne rossa, pomodoro, rosmarino, cipolla, carota, olio miscelato, sale  
PREPARAZIONE: mettere un filo d'olio sul tegame, aggiungere la carne e di seguito il pomodoro, sale, rosmarino, cipolla e carote tritate fine. Far cuocere fino a rendere morbida la carne.

## CARNI BIANCHE

- **MACINATO DI CARNE BIANCA**  
INGREDIENTI: carne di pollo e tacchino, rosmarino, aglio, olio evo, vino bianco, sale  
allergeni : solfiti
- **ROTOLO DI CARNI BIANCHE** : carne di pollo e tacchino, rosmarino, aglio, olio evo, vino bianco, sale
- **STRACCETTI DI POLLO / TACCHINO/ COSCE DI POLLO** al forno:  
INGREDIENTI. carne di pollo/tacchino, rosmarino, aglio, olio evo, vino bianco, sale

<sup>4</sup> ½ olio evo e ½ olio monoseme

**allergeni : solfiti**

**PREPARAZIONE:** mettere la carne a rosolare in padella con un filo di olio evo e una spruzzata di vino bianco, aggiungere del rosmarino tritato e far cuocere in forno. Verso fine cottura aggiungere il sale e una leggerissima spolverata di aglio in polvere.

- **POLLO AI FERRI** : carne di pollo,olio evo,sale
- **POLPETTINE DI SOIA** :  
**INGREDIENTI:** proteine di soia disidratate, cipolla, farina di soia, albume d'uovo, glutine di frumento, pangrattato, farina d'orzo, sale, (può contenere sedano)  
**allergeni : glutine, latte, uova, sedano,soia**  
**PREPARAZIONE:** mettere un filo d'olio in un tegame, aggiungere il pomodoro, origano e di seguito le polpettine ancora surgelate. Far cuocere

## PESCE

- **PERSICO AL FORNO/AL POMODORO** :  
**INGREDIENTI:** (pesce), pomodoro, olio evo, aglio,vino bianco, sale  
**allergeni : solfiti, pesce**  
  
**PROCEDIMENTO:** ungere la teglia da forno con un filo d'olio, disporre i filetti di pesce , spruzzare con del vino bianco, aggiungere il pomodoro, una leggerissima spolverata di polvere di aglio, sale. Far cuocere in forno
- **FILETTI DI MERLUZZO AL FORNO** . ( pesce),olio evo,vino bianco,aglio,sale  
**PREPARAZIONE** come il pesce persico al forno ma senza il pomodoro.  
**Allergeni: pesce, solfiti**
- **SALMONE** : (pesce),olio evo,sale  
**PREPARAZIONE** : cottura in forno con solo una spolverata di sale  
**Allergeni: pesce**

## VERDURE

- PATATE LESSE O AL FORNO
- PURE' :  
**INGREDIENTI:** patate, acqua, sale, latte parzialmente scremato, formaggio grana, burro  
**allergeni : latte, uova**  
**PREPARAZIONE:** pulire e lessare le patate, schiacciarle, unire il latte caldo, burro (q.b.) e una spolverata di grana. Mescolare energicamente, servire caldo.
- CAROTE CRUDE JOULIENNE O LESSE A RONDELLE
- SPINACI AL VAPORE : olio miscelato, sale ( surgelati bio)
- FAGIOLINI COTTI AL VAPORE ( surgelati bio)
- CAVOLFIORI/FINOCCHI COTTI AL VAPORE : olio miscelato,sale
- FINOCCHI CRUDI
- LATTUGHINO (BIOLOGICO)

- POMODORI CRUDI

## LEGUMI

- PISELLI AL POMODORO : pomodoro,olio miscelato,sale ( surgelati bio)  
PREPARAZIONE : mettere un filo d'olio in un tegame, aggiungere i piselli, il pomodoro e il sale. Far cuocere fino a renderli morbidi.
- PISELLI IN PADELLA : olio miscelato,sale ( surgelati bio)
- FAGIOLINI COTTI AL VAPORE (surgelati bio)
- LENTICCHIE SECCHE : pomodoro,acqua,cipolla,olio miscelato,sale

## MERENDE

- FRUTTA DI STAGIONE : mandaranci,kiwi,pere,mele,banane,melone,anguria
  - YOGURT AL NATURALE  
**Allergeni** :latte
  - BUDINO AL CACAO :  
**Allergeni** latte ( può contenere tracce di soia,anidride solforosa)
  - CREME CAMEL :  
**Allergeni** latte ( può contenere tracce di soia,anidride solforosa)
  - PANE E MARMELLATA  
**Allergeni** glutine
  - GRISSINI ,CRACKERS  
**Allergeni** glutine,soia
  - BISCOTTI  
**Allergeni** latte,uova,glutine,tracce di frutta a guscio,soia. (Come riportato da etichetta casa produttrice)
- 

\* Quando c'è la pasta al forno con ragù di carni bianche al nido verranno serviti pastina e ragù a parte.

Per le famiglie mussulmane forniamo la carne di tipo Alal; qualora non fosse gradita viene sostituita con pesce, uova, formaggio , hamburger vegetale o polpettine di soia ( a rotazione e in base alla disponibilità della cucina) .