



Menu: Scuola primaria e secondaria Comune di Manta
Inverno 2025



Martedì

Pasta al pomodoro
Sett. 1 Bocconcini di pollo
Pranzo Carote al forno
Yogurt

Pasta al ragù di bovino
Sett. 2 Formaggio 1/2 porz.

Pranzo Biette erbette* al vapore
Frutta fresca di stagione

Giovedì

Risotto ai formaggi
Frittata alle *biette erbette
Broccoli* al forno
Frutta fresca di stagione

Pasta al pesto
Filetto di pesce* impanato al forno

Carote agli aromi al forno
Frutta fresca di stagione

Trancio di pizza Margherita
Sett. 3 Prosciutto cotto 1/2 porzione
Pranzo Finocchi al forno
Dessert

Pasta all'olio extravergine
Spezzatino di bovino
Verza brasata
Frutta fresca di stagione

Pasta al pomodoro e olive
Sett. 4 Cotoletta di maiale impanata al forno
Pranzo Insalata verde e carote julienne
Frutta fresca di stagione

Riso all'olio extravergine
Formaggio fresco
Spinaci* al forno
Frutta fresca di stagione

Tutti i pasti vengono completati con pane e frutta di stagione. Le preparazioni gastronomiche potrebbero contenere tracce di: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesci, arachidi, soia, latte e lattosio, frutta con guscio, semi di sesamo, sedano, senape, soffitti e andrade solforosa, lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (in presenza di certificati medici compiavanti intolleranze/allergie vengono formulate apposite diete). Pesci: a rotazione tra Platessa*, Limanda*, Merluzzo*. Formaggio: a rotazione, mozzarella, stracchino e primosale. Dessert: a rotazione tra yogurt, budino, polpa di frutta. *Molte prima congelata e/o surgelata all'origine



23 | 12 | 2024

MARTEDÌ			
GIOVEDÌ			
4° SETTIMANA	3° SETTIMANA	2° SETTIMANA	1° SETTIMANA
Pasta SG al pomodoro Bocconcini di pollo Carote al forno Pane SG/grissini SG *Yogurt alla frutta SG Pasta SG al ragù di bovino Mozzarella o stracchino o primo sale (mezza porzione) Biete al vapore Frutta fresca di stagione	Pasta SG al *pesto SG Filetto di pesce impanato con pangrattato SG Carote al forno Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	Pasta SG all'olio evo Spezzatino di bovino Verza brasata Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	Risotto al parmigiano o grana Frittata con brie Broccoli Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione
Pasta SG al pomodoro e olive Cotoletta di maiale impanata con pangrattato SG Insalata verde e carote julienne Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	Pasta SG all'olio EVO Mozzarella o stracchino o primo sale Pane SG/grissini SG Spinaci Frutta fresca di stagione		

VERIFICARE SEMPRE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

- **SG = senza glutine**
 - * fare sempre *riferimento al prontuario AIC, alla presenza del marchio Spiga Barrata o alla scritta "senza glutine"* per scegliere prodotti consentiti (es gnocchi, polenta, manzo affumicato, prosciutto cotto, pesto, maionese, yogurt alla frutta, marmellate, budino, creme spalmabili, gelato etc.)
 - Attenzione a non utilizzare preparati per brodo/farine con glutine in minestrine, minestroni, creme di verdura, risotti, arrosti, spezzatini etc.: se utilizzati, fare riferimento al prontuario AIC per scegliere prodotti consentiti e utilizzare farine SG. Per quanto riguarda i passati/creme di verdure/legumi, si ricorda che possono essere utilizzati tutti i tipi di verdura tal quale (fresca, essiccati, congelata, surgelata, liofilizzata) e legumi (freschi, secchi e in scatola). Tal quale = privo di ingredienti diversi dalle verdure (leggere sempre gli ingredienti in caso non si utilizzino le verdure fresche).
 - In caso di preparazioni di tortini di verdure, flan, polpette, rollate di carne, frittate, etc. valutare i singoli ingredienti utilizzati.
 - Per la presenza di prodotti surgelati consultare il menu del vittu comune.