



Menu: Scuola primaria e secondaria Comune di Manta
Inverno 2025



23/12/2024

ASL CN1 N. prot. 0169226 del 23/12/2024 08:56 Tit. 03 Cl. 03 Sc. 08

Martedì

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

Pasta al ragu di bovino
Sett. 2 Formaggio 1/2 porz.
Pranzo Biete erbette* al vapore
Frutta fresca di stagione

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

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

Giovedì

Risotto ai formaggi
Frittata alle *biete 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

Pasta all'olio extravergine
Spezzatino di bovino
Verza brasata
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, sofiti e anidride solforosa, lupini, molluschi e prodotti a base di tutti i precedenti (in presenza di certificati medici comprovanti intolleranze/allergie vengono formulate apposite diete). Pesce: a rotazione tra Platessa*, Limanda*, Merluccio*, Formaggio: a rotazione, mozzarella, stracchino e primosale. Dessert: a rotazione tra yogurt, budino, polpa di frutta. *Materie prime congelate e/o surgelate all'origine

Scuola Primaria e Secondaria di Primo grado di MANTA (CN)
 MENÙ SENZA GLUTINE AUTUNNO/INVERNO



23/12/2024

ASL CN1 N. prot. 0169226 del 23/12/2024-08:56 Tr. 03 Cl. 03 Sc. 08

	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	
1°SETTIMANA	Pasta SG al pomodoro Boccconcini di pollo Carote al forno Pane SG/grissini SG *Yogurt alla frutta SG	Risotto al parmigiano o grana Frittata con biette Broccoli Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	
2°SETTIMANA	Pasta SG al ragù di bovino Mozzarella o stracchino o primo sale (mezza porzione) Biette al vapore Frutta fresca di stagione	Filetto di pesce impanato con pangrattato SG Pasta SG al *pesto SG Carote al forno Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	
3° SETTIMANA	Pizza Margherita SG *Prosciutto cotto SG (mezza porzione) Finocchi al forno Pane SG/grissini SG *Budino SG	Pasta SG all'olio evo Spezzatino di bovino Verza brasata Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	
4° SETTIMANA	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	Riso all'olio EVO Mozzarella o stracchino o primo sale Spinaci Pane SG/grissini SG Frutta fresca di stagione	

VERIFICARE SEMPRE LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI

- In grassetto le pietanze che devono essere preparate con prodotti specifici o da prontuario
- 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, malinese, yogurt alla frutta, marmellate, budino, creme spalmabili, gelato etc.)
- Attenzione a non utilizzare preparati per brodo/farine con glutine in minestrone, 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 tai quale (fresca, essiccata, 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 vitto comune.