



DIETA PRIVA DI GLUTINE
 MENU' SCUOLA PRIMARIA TABELLA DIETETICA ESTATE
 ANNO SCOLASTICO 2021-2022



*CONTROLLARE IN ETICHETTA L'EVENTUALE PRESENZA DI GLUTINE E SOSTITUIRE CON ALTRO PRODOTTO IDONEO
 **SOSTITUIRE IL PANGRATTATO CON PANGRATTATO SENZA GLUTINE / FARINA DI MAIS

09/05 – 31/08	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDÌ	09/05 – 06/06 – 04/07 – 01/08 – 29/08	16/05 – 13/06 – 11/07 – 08/08	23/05 – 20/06 – 18/07 – 15/08 ☺	30/05 – 27/06 – 25/07 – 22/08
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Riso alla parmigiana Crocchette di lenticchie* e zucchine s/glutine Carote prezzemolate Pane s/glutine	Pasta s/glutine alla mediterranea Pollo al forno Pomodori Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pomodoro e basilico Verdure ripiene di magro s/glutine Zucchine trifolate Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pesto di zucchine Bocconcini di pollo dorati s/glutine Insalata con semi oleosi Pane s/glutine
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	yogurt bianco e frutta fresca	frutta mista di stagione	gelato s/glutine
MARTEDÌ	10/05 – 07/06 – 05/07 – 02/08 – 30/08	17/05 – 14/06 – 12/07 – 09/08	24/05 – 21/06 – 19/07 – 16/08	31/05 – 28/06 – 26/07 – 23/08
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine alle verdure Arrosto di tacchino agli aromi s/glutine Zucchine trifolate Pane s/glutine	Pasta s/glutine al pesto verde Filetto di platessa gratinato s/glutine Carote julienne Pane s/glutine	Pasta s/glutine alla parmigiana Caprese Pane s/glutine	Riso al pomodoro e basilico Totani al forno gratinati s/glutine Fagiolini all'olio extr. oliva Pane s/glutine
Merenda ove prevista	gelato s/glutine	frutta mista di stagione	torta casalinga s/glutine	frutta mista di stagione
MERCOLEDÌ	11/05 – 08/06 – 06/07 – 03/08 – 31/08	18/05 – 15/06 – 13/07 – 10/08	25/05 – 22/06 – 20/07 – 17/08	01/06 ° – 29/06 – 27/07 – 24/08
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine al pomodoro Filetto di halibut dorato al forno s/glutine Insalata mista Pane s/glutine	Insalatona di verdure miste Pizza margherita s/glutine con prosciutto cotto Pane s/glutine	Pasta s/glutine con pesce azzurro (sgombro) Cotoletta di pollo al forno s/glutine Verdure miste in insalata Pane s/glutine	Pinzimonio di verdure Tortelli d'erbetta s/glutine Pomodori Pane s/glutine
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta	pane s/g e marmellata	frutta mista di stagione	Frappè di frutta fresca
GIOVEDÌ	12/05 – 09/06 – 07/07 – 04/08	19/05 – 16/06 – 14/07 – 11/08	26/05 – 23/06 – 21/07 – 18/08	02/06 – 30/06 – 28/07 – 25/08
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine al pesto di mandorle Prosciutto crudo di Parma Pomodori Pane s/glutine	Pasta s/glutine al ragù Frittata al forno s/glutine Fagiolini Pane s/glutine	Riso con zucchine Pepite di filetto di merluzzo s/glutine Fagiolini all'olio extr. oliva Pane s/glutine	Pasta s/glutine vegetali Tortino di legumi* s/glutine Verdure miste in insalata con semi oleosi Pane s/glutine
Merenda ove prevista	torta casalinga s/glutine	gelato s/glutine	yogurt alla frutta	frutta mista di stagione
VENERDÌ	13/05 – 10/06 – 08/07 – 05/08	20/05 – 17/06 – 15/07 – 12/08	27/05 – 24/06 – 22/07 – 19/08	03/06 – 01/07 – 29/07 – 26/08
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta s/glutine con pomodorini e basilico Erbazzone s/glutine Fagiolini all'olio extr. oliva – Insalata Pane s/glutine	Riso all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Polpette di cannellini* s/glutine Zucchine trifolate Pane s/glutine	Pasta s/glutine pomodoro e ricotta Ceci* croccanti al forno Carote julienne Pane s/glutine	Pasta s/glutine con melanzane Arrosto freddo di lonza s/glutine Verdure grigliate Pane s/glutine
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	gelato s/glutine	pane s/glutine e marmellata