



Scuola primaria
DIETA PRIVA DI TUTTI I TIPI DI CARNE – ESTATE 2021-2022



09/05 – 29/07	1^ SETTIMANA	2^SETTIMANA	3^SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDÌ	09/05 – 06/06 – 04/07	16/05 – 13/06 – 11/07	23/05 – 20/06 – 18/07	30/05 – 27/06 – 25/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Riso alla parmigiana Crocchette di lenticchie e zucchine Carote prezzemolate Pane	Pasta alla mediterranea Farinata di ceci Pomodori Pane	Pasta al pomodoro e basilico Verdure ripiene di magro Zucchine trifolate Pane	Pasta al pesto di zucchine Formaggio morbido Insalata con semi oleosi Pane
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	yogurt bianco e frutta fresca	frutta mista di stagione	gelato
MARTEDÌ	10/05 – 07/06 – 05/07	17/05 – 14/06 – 12/07	24/05 – 21/06 – 19/07	31/05 – 28/06 – 26/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta integrale alle verdure Frittata al forno Zucchine trifolate Pane	Pasta al pesto verde Filetto di platessa gratinato Carote julienne Pane	Pasta alla parmigiana Caprese Pane	Riso al pomodoro e basilico Totani al forno gratinati Fagiolini all'olio extr. oliva Pane
Merenda ove prevista	gelato	frutta mista di stagione	torta casalinga	frutta mista di stagione
MERCOLEDÌ	11/05 – 08/06 – 06/07	18/05 – 15/06 – 13/07	25/05 – 22/06 – 20/07	01/06 ° – 29/06 – 27/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta al pomodoro Filetto di halibut dorato al forno Insalata mista Pane	Insalatona di verdure miste Pizza margherita con scaglie di Parmigiano Reggiano Pane	Pasta con pesce azzurro (sgombrò) Frittata al forno con verdure Verdure miste in insalata Pane	Pinimonio di verdure Tortelli d'erbetta Pomodori Pane
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta	pane e marmellata	frutta mista di stagione	Frappè di frutta fresca
GIOVEDÌ	12/05 – 09/06 – 07/07	19/05 – 16/06 – 14/07	26/05 – 23/06 – 21/07	02/06 – 30/06 – 28/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta al pesto di mandorle Parmigiano Reggiano Pomodori Pane	Tagliatelle al ragù di verdure Frittata al forno Fagiolini Pane	Riso con zucchine Pepite di filetto di merluzzo Fagiolini all'olio extr. oliva Pane	Lasagne vegetali Tortino di legumi Verdure miste in insalata con semi oleosi Pane
Merenda ove prevista	torta casalinga	gelato	yogurt alla frutta	frutta mista di stagione
VENERDÌ	13/05 – 10/06 – 08/07	20/05 – 17/06 – 15/07	27/05 – 24/06 – 22/07	03/06 – 01/07 – 29/07
Merenda metà mattina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
Pranzo	Pasta con pomodorini e basilico Erbazzone Fagiolini all'olio extr. oliva – Insalata Pane	Riso all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Polpette di cannellini Patate arrosto Pane	Pasta integrale pomodoro e ricotta Ceci croccanti al forno Carote julienne Pane	Pasta con melanzane Filetto di pesce dorato al forno Verdure grigliate Pane
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	gelato	pane e marmellata