



# MENU' PRIMAVERA ESTATE – SCUOLA DELL' INFANZIA – COMUNE DI CANICATTINI



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>Prima Settimana</b>	<b>Pastasciuttina al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bastoncini di merluzzo</i></li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro e zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine al pomodoro</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Vellutata di piselli con pasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scamorza</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestrina estiva con orzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di pollo</li> <li>• Fagiolini lessi</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<b>Pizza Margherita con prosciutto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalatina mista estiva</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Seconda Settimana</b>	<b>Risottino alla parmigiana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto di pollo alla piastra</li> <li>• Cestini di patate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastasciuttina al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bastoncini di merluzzo</i></li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestrina estiva con riso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaglioni di al forno</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta pomodoro e ricotta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tacchino in insalata</li> <li>• Fagiolini e carote</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Cous-cous con verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bastoncini di merluzzo</i></li> <li>• Finocchi julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Terza Settimana</b>	<b>Passato di legumi misti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provola dolce</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Insalata di riso integrale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<b>Pastasciuttina al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine di vitello al forno</li> <li>• Fagiolini lessi</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pizza Margherita con prosciutto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Spinacetti al grana</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Quarta Settimana</b>	<b>Risotto primavera</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di pollo</li> <li>• Insalatina mista con mais</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Passato di verdura con pasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Patate alla pizzaiola</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta al pesto di zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastoncini di merluzzo</li> <li>• Tris di insalatine</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<b>Vellutata di cannellini con orzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco cremoso</li> <li>• Zucchine gratinate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Crostatina alla marmellata</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di vitello al pomodoro</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

. \*frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana



# MENU' PRIMAVERA ESTATE – SCUOLA DELL' INFANZIA – COMUNE DI CANICATTINI



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>Prima Settimana</b>	<b>Pastasciuttina al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bastoncini di merluzzo</i></li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro e zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine al pomodoro</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Vellutata di piselli con pasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scamorza</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestrina estiva con orzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di pollo</li> <li>• Fagiolini lessi</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<b>Pizza Margherita con prosciutto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalatina mista estiva</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Seconda Settimana</b>	<b>Risottino alla parmigiana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto di pollo alla piastra</li> <li>• Cestini di patate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastasciuttina al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco spalmabile</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestrina estiva con riso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medaglioni di al forno</li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta pomodoro e ricotta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tacchino in insalata</li> <li>• Fagiolini e carote</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Cous-cous con verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bastoncini di merluzzo</i></li> <li>• Finocchi julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Terza Settimana</b>	<b>Passato di legumi misti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provola dolce</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Riso integrale con zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di tacchino</li> <li>• Insalata verde</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<b>Pastasciuttina al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polpettine di vitello al forno</li> <li>• Fagiolini lessi</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pizza Margherita con prosciutto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frittatina con piselli</li> <li>• Spinacetti al grana</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Quarta Settimana</b>	<b>Risotto primavera</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doratina di pollo</li> <li>• Insalatina mista con mais</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Passato di verdura con pasta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Patate alla pizzaiola</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta al pesto di zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bastoncini di merluzzo</i></li> <li>• Tris di insalatine</li> <li>• Pane comune</li> <li>• <i>Yogurt alla frutta</i></li> </ul>	<b>Vellutata di cannellini con orzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco cremoso</li> <li>• Zucchine gratinate</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Straccetti di vitello al pomodoro</li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane comune</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

. \* frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana

## *Schema generale in caso di celiachia (intolleranza al glutine)*

<b>Pasta di semola e pasta all'uovo</b>	<i>Pasta senza glutine (notificata dal Ministero Salute) o riso</i>
<b>Riso</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Sughi pronti (es. pesto) o sughi e salse addensati con farine non consentite (es. besciamella)</b>	<i>Sostituire (se non specificato nel menù) con olio o sugo di pomodoro e parmigiano, o altri sughi (non addensati con farine non consentite, né allungati con acqua di cottura in cui è stata cotta pasta di semola) Per i sughi pronti (es. pesto) consultare il prontuario AIC degli alimenti</i>
<b>Pasta ripiena (es. tortellini, ravioli, agnolotti, ecc.)</b>	<i>Prodotti senza glutine notificati dal Ministero della Salute</i>
<b>Pasta al forno o pasticciata</b>	<i>Pasta senza glutine notificata dal Ministero della Salute Besciamella preparata con farina notificata dal Ministero della Salute</i>
<b>Pasta al forno o pasticciata per ricetta con uova, prodotti a base di uova o contenenti derivati delle uova (es. gnocchi alla romana)</b>	<i>Eliminare uova, prodotti a base di uova/contenenti derivati delle uova. Se l'eliminazione non è attuabile: sostituire con pasta di semola/riso al sugo di pomodoro/olio e parmigiano</i>
<b>Pastina in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato</b>	<i>Pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute oppure riso.</i>
<b>Zuppe, passati o minestre di verdure (cucinate esclusivamente con verdura fresca/surgelata) con pastina</b>	<i>Pastina senza glutine notificata dal Ministero della Salute oppure riso</i>
<b>Riso in brodo vegetale o in brodo di carne sgrassato</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Pizza al pomodoro o margherita</b>	<i>Pizza o base per pizza notificata dal Ministero della Salute</i>
<b>Secondi piatti a base di formaggi</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Prosciutto crudo</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Altri salumi</b>	<i>Salumi che riportino in etichetta la dicitura "non contiene fonti di glutine" Esiste la possibilità che il glutine sia presente in molti salumi (cotti, crudi, freschi e/o stagionati). In questi prodotti il glutine può essere apportato da additivi, coadiuvanti tecnologici, aromi o da contaminazione ambientale Dal dicembre 2002, il Ministero della Salute, per favorire una precisa informazione ed una maggiore trasparenza nei confronti dei celiaci, ha stabilito che per i prodotti di salumeria è possibile riportare in etichetta la seguente dicitura: "non contiene fonti di glutine". Consultare il prontuario AIC degli alimenti.</i>
<b>Contorni: Verdura e legumi (freschi o secchi)</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Purè fresco di patate</b>	<i>Non serve sostituzione per i preparati per purè verificare il prontuario AIC</i>

<b>Pane/ grissini/fette biscottate ecc</b>	<i>Pane/ grissini/fette biscottate ecc notificati dal Ministero della Salute</i>
<b>Frutta</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Yogurt al naturale</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Yogurt cremosi o alla frutta</b>	<i>Consultare il prontuario AIC</i>
<b>Yogurt al malto, cereali o ai biscotti</b>	<i>Yogurt al naturale, frutta fresca di stagione</i>
<b>Budini, panna cotta</b>	<i>Consultare il prontuario AIC</i>
<b>Latte</b>	<i>Non serve sostituzione</i>
<b>Merende: biscotti, dolci,</b>	<i>Prodotti senza glutine notificati dal Ministero della Salute</i>
<b>Zucchero semolato</b>	<i>Non serve sostituzione</i>

**Nella scelta di prodotti preconfezionati è importante verificare, oltre l'esclusione del glutine, anche la qualità nutrizionale degli ingredienti utilizzati. Si raccomanda di optare per prodotti che escludono la presenza di:**

- Farine che, seppur a-glutinate/de-glutinate (senza glutine), risultino rafforzate con proteine del latte;**
- Grassi vegetali idrogenati;**
- Olio di palma;**
- Olio di cocco;**
- Olio di colza;**
- Glucosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, maltosio, destrosio, sciroppo di mais, sciroppo di riso, malto destrine;**
- Additivi emulsionanti come mono-digliceridi di acidi grassi;**
- Additivi conservanti;**
- Additivi coloranti.**
- In particolare alcuni tipi di emulsionanti ed edulcoranti come carbossimetilcellulosa (E466), polisorbati (E433 - E434 - E435 - E436) acesulfame K particolarmente irritanti per l'intestino (Benoit Chassaing, et al, 2015. Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Nature 519,92–96 (05 March 2015) doi:10.1038/nature14232**





**MENU' PRIMAVERA-ESTATE – SCUOLA DELL' INFANZIA – COMUNE DI CANICATTINI**  
**In caso di: CELIACHIA (INTOLLERANZA AL GLUTINE)**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>Prima Settimana</b>	<b>Pasta s/glutine al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Bastoncini di merluzzo</u></li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro e zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Polpettine al pomodoro</u></li> <li>• <u>*Patate al forno</u></li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Vellutata di piselli con pasta s/glutine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scamorza</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestrina estiva con riso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Doratina di pollo</u></li> <li>• Fagiolini lessi</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• <u>*Yogurt alla frutta</u></li> </ul>	<b>*Pizza Margherita con prosciutto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Insalatina mista estiva</u></li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Seconda Settimana</b>	<b>Risottino alla parmigiana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petto di pollo alla piastra</li> <li>• *Patate al forno</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta s/glutine al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggio fresco spalmabile</li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Minestrina estiva con riso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Medaglioni di al forno</u></li> <li>• Ortaggi al vapore</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta s/glutine pomodoro e ricotta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tacchino in insalatina</li> <li>• Fagiolini e carote</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Riso con verdure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Bastoncini di merluzzo</u></li> <li>• Finocchi julienne</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Terza Settimana</b>	<b>Passato di legumi lenticchie con pasta s/glutine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provola dolce</li> <li>• Insalatina di pomodoro</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Riso con zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Doratina di tacchino</u></li> <li>• Insalatina verde</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• <u>*Yogurt alla frutta</u></li> </ul>	<b>Pasta s/glutine al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Polpettine di vitello al forno</u></li> <li>• Fagiolini lessi</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>*Pizza Margherita con prosciutto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pastina s/glutine in brodo vegetale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Bastoncini di merluzzo</u></li> <li>• Spinacetti al grana</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>
<b>Quarta Settimana</b>	<b>Risotto primavera</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Doratina di pollo</u></li> <li>• Insalatina mista con mais</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Passato di verdura con pasta s/glutine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Prosciutto cotto</u></li> <li>• <u>*Patate alla pizzaiola</u></li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Pasta s/glutine al pesto di zucchine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Bastoncini di merluzzo</u></li> <li>• Tris di insalatine</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• <u>Yogurt alla frutta</u></li> </ul>	<b>Vellutata di cannellini con pasta s/glutine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Formaggio fresco cremoso</u></li> <li>• <u>*Zucchine gratinate</u></li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>	<b>Risottino al pomodoro e basilico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>*Straccetti di vitello al pomodoro</u></li> <li>• Carote julienne</li> <li>• Pane senza glutine</li> <li>• Frutta fresca di stagione</li> </ul>

. \* frutta fresca di stagione : prevedere quattro diverse tipologie di frutta nella settimana

