

22/02/23



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Montagna

MENU' PRIMAVERA / ESTATE

SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO – Ponte di Legno

28/07/2022

VEZZA D'OGGIO

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
CROTE JULIENNE PASTA AL FORNO CON MOZZARELLA, POMODORO E BASILICO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE INTEGRALE	PASTA CON OLIO EVO E GRANA CAPRESE (POMODOR E MOZZARELLA IN INSALATA) FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE DI SEGALE	INSALATA FREDDA DI RISO UOVA SODE ZUCCHINE SALTATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE INTEGRALE	RAVOLI RICOTTA E SPINACI INSALATA DI TONNO POMODORI E OLIVE DENOCCIOLATE E DISSALATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE DI SEGALE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
INSALATA MISTA DI STAGIONE PIZZA MARGHERITA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA INTEGRALE POMODORO E BASILICO HAMBURGER DI CARNE INSALATA MISTA DI VERDURE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	GNOCCCHI DI PATATE AL POMODORO NASCELLO GRATINATO AGLI AROMI AL FORNO SPINACI SALTATI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA CON OLIO EVO E GRANA SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA PISELLI SALTATI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO

PESCE: deve essere assicurata una adeguata deliscatura

VERDURE MISTE: verranno servite come indicato nel menù – condire solo con olio extra vergine di oliva

N.B. Le patate, per il loro contenuto in amido, non vanno considerate verdure, quindi devono essere somministrate solo quando specificate nel menù, prevedendo sempre anche un contorno di verdure.

FRUTTA: assicurando almeno 3 differenti prodotti alla settimana. La frutta potrà essere consumata a fine pasto o nel corso del pomeriggio.

TORTA della cuoca (torta margherita, torta allo yogurt, torta di mele/frutta o con confettura) 1 VOLTA AL MESE per festeggiare i compleanni

ACQUA: di rete

PANE: a rotazione sarà servito pane integrale, pane di segale e pane bianco a ridotto contenuto di sale.

Si utilizzano solo: PREPARATO PER BRODO VEGETALE senza glutammato, SALE IODATO, PANE A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE e OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA sia per condimenti a crudo che per la cottura



MENU' PRIMAVERA / ESTATE – ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO – Ponte di Legno

VEZZA D'OGGIO

28/07/2022

1° LUNEDÌ	2° LUNEDÌ	3° LUNEDÌ	4° LUNEDÌ
CAROTE JULIENNE PASTA AL FORNO CON MOZZARELLA, POMODORO E BASILICO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE	PASTA CON OLIO EVO E GRANA CAPRESE (POMODORI E MOZZARELLA IN INSALATA) CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE	INSALATA FREDDA DI RISO UOVA...S.O.D.E. ZUCCHINE SALTATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE	PASTA VEGETALE INSALATA DI TOMATO, POMODORI E OLIVE DENOCCIOLATE E DISSALATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE
1° MERCOLEDÌ	2° MERCOLEDÌ	3° MERCOLEDÌ	4° MERCOLEDÌ
INSALATA MISTA DI STAGIONE PIZZA MARGHERITA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO (*)	PASTA INTEGRALE POMODORO E BASILICO HAMBURGER DI CARNE INSALATA MISTA DI VERDURE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO (*)	GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO NASELLO GRATINATO AGLI AROMI AL FORNO SPINACI SALTATI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO (*)	PASTA CON OLIO EVO E GRANA SCALOPPINI AL LIMONE FISELLI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO (*)

(*) : Esente da tracce di frutta a guscio O GALLETTE DI RISO

Nel caso di allergia alla frutta a guscio è necessario escludere dalla dieta:

- frutta a guscio
- alimenti contenenti come ingrediente la frutta a guscio
- alimenti contenenti derivati della frutta a guscio (indicazione obbligatoria reg. UE 1169/2011)
- alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture "più contenere tracce di frutta a guscio", "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzata la frutta a guscio", prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processata anche la frutta a guscio"

è sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene. I termini che sulle etichette indicano la presenza di frutta a guscio sono: mandorle, arachidi, noci, noci del Brasile, noci pecan, noce macadamia, anacardi, noccioline, pinoli, pistacchi, frutta secca, olio di arachidi, olio di mandorle, olio di noci, burro di arachide, farine di arachide, farina di mandorle ecc.

MENU' VEGANO PRIMAVERA / ESTATE

SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO – Ponte di Legno VEZZA SIOGLIO

28/07/2022

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
PASTA AL POMODORO E BASILICO TOFU SPADELLATO CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE INTEGRALE	PASTA E PISELLI CECI IN INSALATA POMODORI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE DI SEGALE	INSALATA FREDDA DI RISO (POMODORI E MAIS) FAGIOLI CANNELLINI ZUCCHINE SALTATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE INTEGRALE	PASTA VEGETALE (NO GRANA) INSALATA DI FAGIOLI ROSSI E POMODORI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE DI SEGALE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
INSALATA MISTA DI STAGIONE PIZZA ROSSA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA INTEGRALE POMODORO E BASILICO (NO GRANA) TOFU IMPANATO INSALATA MISTA DI VERDURE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA AL SUGO VEGETALE LENTICCHIE STUFATE SPINACI SALTATI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA ALLE ZUCCHINE TOFU E PISELLI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO



MENU' PRIMAVERA ESTATE – PRIVO DI LATTE E DERIVATI

Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado di Ponte di Legno – V.le 22a DOGALINO

1° LUNEDI'	2° LUNEDI'	3° LUNEDI'	4° LUNEDI'
PASTA AL POMODORO E BASILICO (*) CECI STUFATI/ LENTICCHIE FAGIOLINI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE INTEGRALE	PASTA E PISELLI (*) SOLO MIELE POMODORI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE DI SEGALE	INSALATA DI FREDDA DI RISO (*) UOVA SODE ZUCCHINE SALTATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE INTEGRALE	PASTA VEGETALE (*) INSALATA DI TONNO, POMODORI E OLIVE DENOCCIOLATE E DISSALATE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE DI SEGALE
1° MERCOLEDI'	2° MERCOLEDI'	3° MERCOLEDI'	4° MERCOLEDI'
INSALATA MISTA DI STAGIONE PIZZA ROSSA AL TONNO (*) FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA INTEGRALE POMODORO E BASILICO (*) HAMBURGER DI CARNE INSALATA MISTA DI VERDURE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE PANE BIANCO	GNOCCHI DI PATATE AL SUGO DI POMODORO (*) NASELLO GRATINATO AGLI AROMI AL FORNO SPINACI SALTATI FRUTTA DI STAGIONE PANE BIANCO	PASTA ALLE ZUCCHINE (*) SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA PISELLI SALTATI FRUTTA DI STAGIONE PANE BIANCO

In caso di allergia al latte è necessario escludere dalla dieta:

- Latte (fresco, a lunga conservazione, in polvere, concentrato ecc.)
- Alimenti contenenti latte come ingrediente
- Alimenti contenenti derivati del latte (indicazione obbligatoria in etichetta ai sensi del Regolamento UE 1169/2011)
- Alimenti confezionati riportanti in etichetta le seguenti diciture: "più contenere tracce di latte", "prodotto in uno stabilimento in cui viene utilizzato il latte", "prodotto in filiere alimentari non separate, in cui viene processato anche il latte"

Diversamente dall'allergia, l'intolleranza al lattosio è dose dipendente: maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi. Lo schema dietetico per intolleranza al lattosio, che prevede l'esclusione di latte, alimenti contenenti latte come ingrediente, alimenti contenenti derivati del latte, è pertanto quello predisposto per l'allergia alle proteine del latte.

ALIMENTI A RISCHIO (gnocchi, pasta fresca, pasta ripiena come tortellini, ravioli ecc, pizza, prosciutto cotto...)

È sempre necessario controllare le etichette dei cibi che vengono utilizzati per la preparazione dei pasti per evitare di introdurre l'allergene, che si può trovare in altri cibi come ingrediente. I termini che sulle etichette indicano la presenza di latte sono: latte, latte in polvere, latte condensato, yogurt, burro, panna, formaggio, siero di latte, lattosio, caseina e derivati come caseinati di sodio, caseinati di calcio, caseinati di magnesio, caseinati di potassio, caglio, proteine del latte o vaccine, lattoalbumina, lattoalbumina fosfato, lattoalbumina, aromi artificiali del burro.

- (*) NON aggiungere il formaggio, latte, burro, besciamella...
- Vietati: latte, formaggi, burro, preparazioni a base di latte e formaggio (Besciamella, Pesto, ripieni di ravioli, ecc.).
- Attenzione a impanature e gratinature: devono essere fatte senza utilizzo di formaggio e latte.
- Attenzione alle contaminazioni mentre si cucina
- Attenzione alla TORTA DELLA CUOCA per i compleanni che deve essere confezionata senza latte, burro e yogurt