



Menù personalizzato per - NO LATTOSIO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	<p>pasta integrale pomodoro e olive</p> <p>mozzarella s/lattosio</p> <p>finocchi al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>buffet di verdure cotte o crude e legumi</p> <p>Pizza margherita s/lattosio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>riso saltato con curcuma e zucchine s/lattosio</p> <p>Bocconcini di pollo</p> <p>carote julienne</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Crema di verdure e lenticchie con crostini s/lattosio</p> <p>tortino di tonno al naturale s/lattosio</p> <p>mix verdure cotte</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta alle erbe aromatiche</p> <p>Arrosto di tacchino</p> <p>Insalata verde</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>
SETTIMANA 2	<p>Pasta al sugo di verdure</p> <p>Frittata s/lattosio</p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta integrale al pesto s/lattosio</p> <p>Mozzarella s/lattosio</p> <p>Mix broccoli</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>passato di legumi con orzo s/lattosio</p> <p>Cosce di pollo (materna petto pollo) Cosce di pollo (materna petto pollo)</p> <p>Finocchi crudi</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>buffet di verdure miste e legumi</p> <p>Polenta</p> <p>polpettone di manzo s/lattosio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Risotto allo zucca s/lattosio</p> <p>Cotoletta di pesce al forno</p> <p>carote julienne</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>
SETTIMANA 3	<p>buffet di verdure miste e legumi</p> <p>Pizza margherita s/lattosio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta integrale al pomodoro</p> <p>arrosto di tacchino</p> <p>insalata verde</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>risotto allo zafferano s/lattosio</p> <p>crocchetta di legumi s/lattosio</p> <p>carote baby</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Crema di verdura con farro s/lattosio</p> <p>filete' di merluzzo gratinato al forno</p> <p>purè s/lattosio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>mix broccoli</p> <p>pasta al ragù</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p> <p>Frutta</p>
SETTIMANA 4	<p>pasta integrale al pomodoro</p> <p>mozzarella s/lattosio</p> <p>verdura cruda mista</p> <p>Pane</p> <p>frutta</p>	<p>Pasta al pesto s/lattosio</p> <p>Tortino con ceci s/lattosio</p> <p>Carote julienne</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Minestra di porri con orzo s/lattosio</p> <p>arrosto di lonza al forno</p> <p>mix verdura cotta</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>pasta olio e salvia</p> <p>Rolè Frittata s/lattosio</p> <p>Finocchi al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Risotto agli aromi s/lattosio</p> <p>filetè con humus di legumi/spinarolo/fettuccine di totano s/lattosio</p> <p>fagiolini</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>
SETTIMANA 5	<p>Polenta</p> <p>polpettine di manzo in umido s/lattosio</p> <p>carote in insalata</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Crema di verdure s/lattosio</p> <p>bocconcini di pollo al limone</p> <p>fagiolini all'olio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta con crema di zafferano s/lattosio</p> <p>tortino di cannellini s/lattosio</p> <p>insalata verde e rossa</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta integrale all'ortolana</p> <p>Cotoletta di Pesce marinato</p> <p>carote cotte</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>buffet di verdure cotte o crude e legumi</p> <p>Pizza margherita s/lattosio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>
SETTIMANA 6	<p>Pasta con zucchine</p> <p>fusi di pollo (materna petto di pollo)</p> <p>Finocchi in insalata</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Gnocchi alla pizzaiola</p> <p>Frittata s/lattosio</p> <p>carote crude e mais</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>riso all'olio</p> <p>Sformato di verdura s/lattosio</p> <p>buffet di legumi</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Vellutata di piselli con crostini s/lattosio</p> <p>Arrosto di lonza</p> <p>patate e fagiolini</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>	<p>Pasta integrale pesto e pomodoro s/lattosio</p> <p>polpette di salmone s/lattosio</p> <p>zucchine al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta</p>

Verificare SEMPRE attentamente le etichette dei prodotti: non somministrare gli alimenti che contengono tra gli ingredienti: latte, latte in polvere, lattosio, idrolizzati, caseina e caseinati, lattealbumina, fosfato lattealbumina, lattoglobulina, caseina presamica, siero di latte o proteine del siero di latte

Precisazioni:

Il pane servito è a ridotto contenuto di sale:una volta alla settimana viene proposto integrale.

Olio-Pomodori pelati-Uova-Aceto-Fagiolini-Spinaci-Legumi-Farina gialla-zucchero di canna-minestrone : prodotti derivati da agricoltura biologica.

La frutta, almeno di 3 varietà diverse e scelta secondo principi di rotazione e stagionalità, è somministrata per la primaria, tutti i giorni durante l'intervallo di metà mattina anziché a fine pasto.

Una volta ogni due settimane viene accompagnata alla frutta il budino o il dolce.

Il sale utilizzato è iodato.

Le grammature sono conformi alle indicazioni previste dall'ATS MILANO.

Per approfondimenti si rimanda ai documenti Linee guida per una sana alimentazione e Mangiare sano a scuola scaricabili dal sito <http://www.ats-milano.it/> (al percorso: guida ai servizi- alimentazione/ nutrizione).