

COMUNE DI CERANO

Menù primavera/estate - Scuole dell'infanzia e primaria



NO GLUTINE. °NON USARE FARINA/PANGRATTATO CONVENZIONALE IN ALCUNA PREPARAZIONE. COME LEGUMI SERVIRE SOLO PISELLI SENZA GLUTINE

Leggere sempre l'etichetta dei prodotti confezionati per verificare l'assenza di glutine e derivati. NO CARNE.

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Verdure crude all'olio Pizza senza glutine pomodoro e mozzarella ½ porz. formaggio	Pasta senza glutine (per infanzia) / Gnocchi senza glutine (per primaria) al pomodoro Pesce gratinato° c/pangrattato senza glutine Insalata verde	Pasta senza glutine al pomodoro e crema di piselli Frittata Carote all'olio/ in insalata	Pasta senza glutine al pomodoro e olive Formaggio Fagiolini
Martedì	Pasta senza glutine al pomodoro Pesce agli aromi° Insalata di fagiolini / all'olio	Pasta senza glutine al pesto Formaggio Fagiolini all'olio	Riso allo zafferano Piselli all'olio / in umido Insalata di pomodori	Crema di verdure con riso Pesce al forno° Patate e verdure all'olio
Mercoledì	Pasta senza glutine al burro e salvia Piselli all'olio / in umido Erbette all'olio/Insalata di pomodori	Riso alle verdure / al pomodoro Pesce gratinato al forno° c/pangrattato senza glutine Carote julienne	Pasta senza glutine al pesto Pesce al forno° / agli aromi° Insalata mista	Verdure e piselli in umido/ all'olio/ in insalata Pasta senza glutine pasticciata° / Lasagne senza glutine° con pomodoro e formaggio (besciamella c/farina senza glutine)
Giovedì	Crema di zucchine con riso Frittata Patate e carote al forno	Passato di verdure e piselli con pastina senza glutine / riso Uova strapazzate Zucchine trifolate	Verdure cotte all'olio Pizza senza glutine pomodoro e mozzarella ½ porzione di formaggio	Riso alla parmigiana Pesce agli aromi/al pomodoro/al forno° Zucchine all'olio
Venerdì	Riso al pomodoro Pesce impanato al forno° c/pangrattato senza glutine Insalata mista	Pasta senza glutine all'olio e Parmigiano Reggiano DOP Tortino° / Polpette° di piselli c/pangrattato senza glutine Insalata di pomodori	Pasta senza glutine agli aromi Polpette di pesce° c/pangrattato senza glutine Erbette saltate con olio	Pasta senza glutine con zafferano° Uova strapazzate Insalata verde

Il pranzo viene completato con **PANE SENZA GLUTINE.**

Per le preparazioni e come condimento viene usato olio extravergine d'oliva e sale iodato. *In questa mensa viene servita acqua potabile trattata naturale.*

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
FINE PRANZO	Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Frutta fresca
MERENDA POMERIDIANA (PER INFANZIA)	Pane senza glutine e marmellata	Mousse di frutta 100%	Frutta fresca	Pane senza glutine e marmellata	Frutta fresca