

AZIENDA SANITARIA LOCALE
LANCIANO – VASTO - CHIETI
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Marco Polo n.55/a –VASTO (CH)

Menu invernale Speciale Scuole dell'Infanzia e Primaria- Dieta priva di Latte e Derivati - A.S. 2025/2026

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta e patate al pomodoro Polpette di legumi vegane (v.ricetta) Carote al vapore	Pasta in bianco con solo olio evo Frittata con patate o al prosciutto cotto senza lattosio e proteine del latte (senza aggiunta di latte e/o formaggi nel battuto d'uovo) Verdura cotta di stagione (es. bieta)	Pastina in brodo vegetale o crema di carote con crostini di pane (v.ricetta senza parmigiano) Cotoletta di pollo cotta al forno Verdura cotta di stagione (es finocchi)	Pasta con verdure di stagione (broccoli) Frittata semplice al forno (senza aggiunta di latte e/o formaggi nel battuto d'uovo) Verdura cotta di stagione (es. finocchi)
Mar.	Pasta in bianco con solo olio evo Carne bovina (girello alla genovese) Piselli	Minestrone di verdure con pastina Spezzatino di tacchino con patate	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto senza lattosio e proteine del latte Insalata verde	Pasta al pomodoro Spezzatino di vitello con piselli e carote o Polenta con ragù di carne bovina Verdura cotta di stagione
Mer.	Pasta al forno (sugo al pomodoro besciamella all'acqua*) Uovo strapazzato ben cotto Verdura cotta di stagione (es. spinaci)	Pasta e legumi (ceci) o zuppa di legumi misti con pasta Bresaola Insalata verde con carote	Pasta o orzo o farro e legumi (lenticchie) Tortino di patate, broccoli e (opzionale: prosciutto cotto o crudo dolce DOP)* Carote julienne	Pasta e legumi (fagioli) Uovo Verdura cotta (rape)
Gio.	Minestrone di verdure o crema di zucca e spinaci con pastina (v.ricetta senza parmigiano) Carne di pollo Patate al forno	Pasta al pomodoro Arista di maiale Verdura cotta di stagione (es. cavolfiore)	Riso con verdure di stagione (zucca) Scaloppina di tacchino al limone Patate al forno	Minestrone di verdure con riso Cotoletta di pollo o tacchino cotta al forno Insalata verde
Ven.	Riso al pomodoro Pesce (filetti di merluzzo gratinati) Insalata verde	Riso al pomodoro Pesce (Crocchette di pesce: filetti di salmone, uova, patate, prezzemolo e pangrattato) Carote julienne	Pasta al tonno e pomodoro Pesce (filetti di platessa) Piselli	Pasta bianca con solo olio evo Pesce (filetti di orata) Patate al forno

Tutti i giorni: pane comune non al latte e frutta fresca di stagione

Nelle preparazioni in cui sia previsto l'utilizzo di pangrattato e/o mollica di pane, impiegare prodotti ottenuti da pane comune non al latte.

*Besciamella all'acqua: ingredienti farina, acqua, olio evo, sale.

***Tortino di patate, broccoli e (opzionale: prosciutto cotto o crudo dolce DOP) :** Pulire i broccoli selezionando le sole cimette, separarle in modo che siano piuttosto piccole. Lavare le patate, pelarle e affettarle finemente (spessore di un paio di millimetri) con una mandolina. Disporre sul fondo di una cocotte unta di olio uno strato di patate, unire un pizzico di sale, le cimette di broccoli, prosciutto cotto privo di lattosio, caseina ed altre proteine del latte o prosciutto crudo a listarelle, una manciata di pangrattato, un filo d'olio. Disporre quindi sopra i broccoli un altro strato di patate, salare, aggiungere un filo d'olio e infornare.

N.B. Nella preparazione dei pasti speciali attenersi a quanto riportato nella nota allegata.

Si fa presente che il menù invernale sopramenzionato, per ragioni logistiche, ha subito variazioni riguardanti la sequenza giornaliera di somministrazione come indicata di seguito (tale variazione è autorizzata dalla A.S.L. 02 LANCIANO - VASTO - CHIETI con prot.n.97570/2025 dell'11/09/2025).

Menu invernale Scuole dell'Infanzia e Primaria - A.S. 2025/2026 Dieta priva di Latte e Derivati

gg	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta al forno (sugo al pomodoro, besciamella all'acqua*) Uovo strapazzato ben cotto Verdura cotta di stagione (es. spinaci)	Pasta in bianco con solo olio evo Frittata con patate o al Prosciutto cotto senza lattosio e proteine del latte (senza aggiunta di latte e/o formaggi nel battuto d'uovo) Verdura cotta di stagione (es. Bietola)	Pastina in brodo vegetale o Crema di carote con crostini di pane (v. ricetta senza parmigiano) Cotoletta di pollo cotta al forno Verdura cotta di stagione (es. Finocchi)	Pasta al pomodoro Spezzatino di vitello con piselli e carote o Polenta con ragù di carne bovina Verdura cotta di stagione
Mar.	Pasta e patate al pomodoro Polpette di legumi vegetale (v. ricetta) Carote al vapore	Minestrone di verdura con pastina Spezzatino di tacchino con patate	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto senza lattosio e proteine del latte Insalata verde	Pasta con verdura di stagione (broccoli) Frittata semplice al forno (senza aggiunta di latte e/o formaggi nel battuto d'uovo) Verdura cotta di stagione (es. Finocchi)
Mer.	Pasta in bianco con solo olio evo Carne di bovino Piselli	Pasta e legumi (ceci) o Zuppa di legumi misti con pasta Bresaola Insalata verde con carote	Pasta o Orzo o Farro e legumi (lenticchie) Tortino di patate, broccoli e (opzionale: prosciutto cotto o crudo dolce DOP)* Carote julienne	Minestrone di verdure con riso Cotoletta di pollo o tacchino cotta al forno Insalata verde
Gio.	Minestrone di verdure o Crema di zucca e spinaci con pastina (v. ricetta senza parmigiano) Carne di pollo Patate al forno	Pasta al pomodoro Arista di maiale Verdura cotta di stagione (es. Cavolfiori)	Risotto con verdure di stagione (zucca) Scaloppina di tacchino al limone Patate al forno	Pasta e legumi (fagioli) Uovo Verdura cotta (es. Rape)
Ven.	Riso al pomodoro Pesce (Filetti di merluzzo gratinati) Insalata verde	Riso al pomodoro Pesce (Crocchette di pesce: filetti di salmone, uova, patate, prezzemolo e pangrattato) Carote julienne	Pasta al tonno e pomodoro Pesce (Filetti di platessa) Piselli	Pasta in bianco con solo olio evo Pesce (Filetti di orata) Patate al forno

Tutti i giorni: pane comune non al latte e frutta fresca di stagione

Nelle preparazioni in cui sia previsto l'utilizzo di pangrattato e/o mollica di pane, impiegare prodotti ottenuti da pane comune non al latte.

*Besciamella all'acqua: ingredienti farina, acqua, olio evo, sale.

*Tortino di patate, broccoli e (opzionale: prosciutto cotto o crudo dolce DOP) : Pulire i broccoli selezionando le sole cimette, separarle in modo che siano piuttosto piccole.

Lavare le patate, pelarle e affettarle finemente (spessore di un paio di millimetri) con una mandolina. Disporre sul fondo di una cocotte unta di olio uno strato di patate, unire un pizzico di sale, le cimette di broccoli, prosciutto cotto privo di lattosio, caseina ed altre proteine del latte o prosciutto crudo a listarelle, una manciata di pangrattato, un filo d'olio.

Disporre quindi sopra i broccoli un altro strato di patate, salare , aggiungere un filo d'olio e infornare.

N.B. Nella preparazione dei pasti speciali attenersi a quanto riportato nella nota allegata.