

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 Scuole dell’Infanzia e Primaria –Dieta priva di Uovo e derivati - A.S. 2025/2026

GG	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta e patate al pomodoro Polpette di ricotta e spinaci Carote al vapore	Pasta in bianco olio e parmigiano Frittata di farina di ceci con patate o zucca* Verdura cotta di stagione (es bietta)	Pastina in brodo vegetale o crema di carote con crostini di pane Petto di pollo in umido Verdura cotta di stagione (es finocchi)	Pasta con verdure di stagione (broccoli) Pesce (filetti di nasello) Verdura cotta di stagione (es finocchi)
Mar.	Pasta in bianco olio e parmigiano Carne bovina (girello alla genovese) Piselli	Minestrone di verdure con pastina Spezzatino di tacchino con patate	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde	Pasta al pomodoro Spezzatino di vitello con piselli e carote o Polenta con ragù di carne bovina o polenta pasticciata Verdura cotta di stagione
Mer.	Pasta al forno (sugo al pomodoro mozzarella, parmigiano) Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione (es spinaci)	Pasta e legumi (ceci) o zuppa di legumi misti con pasta Mozzarella Insalata verde con carote	Pasta o orzo o farro e legumi (lenticchie) Gratin di formaggio e patate Carote julienne	Pasta e legumi (fagioli) Prosciutto cotto Verdura cotta
Gio.	Minestrone di verdure o crema di zucca e spinaci con pastina Carne di pollo Patate al forno	Pasta al pomodoro Arista di maiale Verdura cotta di stagione (es cavolfiore) Pane - Frutta	Risotto con verdure di stagione (zucca) Scaloppina di tacchino al limone Purea di patate (con patate fresche:NO a purè pronti-confezionati)	Minestrone di verdure con riso Fettina di pollo o tacchino in padella Insalata verde
Ven.	Riso al pomodoro Pesce (filetti di merluzzo gratinati) Insalata verde	Riso al pomodoro Pesce (Crocchette di pesce: filetti di salmone, patate, prezzemolo e pangrattato) Carote julienne	Pasta al tonno e pomodoro Pesce (filetti di platessa) Piselli	Pasta bianca olio e parmigiano Pesce (filetti di orata) Patate al forno

N.B. Nella preparazione dei pasti speciali attenersi a quanto riportato nella nota allegata. **Tutti i giorni: pane e frutta fresca di stagione.**

***Frittata di farina di ceci + varianti con patate o zucca:** setacciare la farina di ceci in una ciotola, aggiungere un poco alla volta l’acqua a filo e mescolare. Ottenuta una pastella liscia, senza grumi, mettere l’olio e il sale. Amalgamare e fare riposare per circa un’ora. Riscaldare un filo d’olio in una padella antiaderente. Versarci dentro la pastella e cuocere a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 3-4 –minuti per lato. A questa base è possibile aggiungere delle verdure (es.zucca) o patate grattugiate direttamente nell’impasto o precedentemente cotte al vapore e tagliate a piccoli cubetti.

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 Uovo e derivati

gg	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta al forno (sugo al pomodoro, mozzarella, parmigiano) Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione (es. spinaci)	Pasta in bianco olio e parmigiano Frittata di farina di ceci con patate o zucca* Verdura cotta di stagione (es. Bietola)	Pastina in brodo vegetale o Crema di carote con crostini di pane Petto di pollo in umido 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 ricotta e spinaci Carote al vapore	Minestrone di verdura con pastina Spezzatino di tacchino con patate	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata verde	Pasta con verdura di stagione (broccoli) Pesce (filetti di nasello) Verdura cotta di stagione (es. Finocchi)
Mer.	Pasta in bianco olio e parmigiano Carne di bovino Piselli	Pasta e legumi (ceci) o Zuppa di legumi misti con pasta Mozzarella Insalata verde con carote	Pasta o Orzo o Farro e legumi (lenticchie) Gratin di formaggio e patate Carote julienne	Minestrone di verdure con riso Fettina di pollo o tacchino in padella Insalata verde
Gio.	Minestrone di verdure o Crema di zucca e spinaci con pastina 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 Purea di patate con patate fresche	Pasta e legumi (fagioli) Prosciutto cotto Verdura cotta
Ven.	Riso al pomodoro Pesce (Filetti di merluzzo gratinati) Insalata verde	Riso al pomodoro Pesce (Crocchette di pesce: filetti di salmone, patate, prezzemolo e pangrattato) Carote julienne	Pasta al tonno e pomodoro Pesce (Filetti di platessa) Piselli	Pasta in bianco olio e parmigiano Pesce (Filetti di orata) Patate al forno

N.B. Nella preparazione dei pasti speciali attenersi a quanto riportato nella nota allegata. Tutti i giorni: pane e frutta fresca di stagione.

*Frittata di farina di ceci + varianti con patate o zucca: setacciare la farina di ceci in una ciotola, aggiungere un poco alla volta l'acqua a filo e mescolare. Ottenuta una pastella liscia, senza grumi, mettere l'olio e il sale. Amalgamare e fare riposare per circa un'ora. Riscaldare un filo d'olio in una padella antiaderente. Versarci dentro la pastella e cuocere a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 3-4 – minuti per lato. A questa base è possibile aggiungere delle verdure (es. zucca) o patate grattugiate direttamente nell'impasto o precedentemente cotte al vapore e tagliate a piccoli cubetti.