ASL2 LANCIANO VASTO CHIETI Protocollo N. 102669/2025 del 24/09/2025

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 e di Uovo e der.- 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 di farina di ceci* Verdura cotta di stagione (es. bieta)	Pastina in brodo vegetale o crema di carote con crostini di pane (v.ricetta senza parmigiano) 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 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*) Frittata di farina di ceci* 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) Prosciutto cotto senza lattosio e proteine del latte 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 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 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.**
***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.
***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 somministraione 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 e di uovo e derivati

gg	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lun.	Pasta al forno (sugo al pomodoro, besciamella all'acqua*) Frittata di farina di ceci* Verdura cotta di stagione (es. spinaci)	Pasta in bianco con solo olio evo Frittata di farina di ceci * Verdura cotta di stagione (es. Bietola)	Pastina in brodo vegetale o Crema di carote con crostini di pane senza parmigiano 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 legumi vegane 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) Pesce (filetti di nasello) 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 dolece DOP)* 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 senza parmigiano Carne di pollo Patate al forno	Pasta al pomodoro Arista di maiale Verdura cotta di stagione (es. Cavolfiori)	Riso con verdure di stagione (zucca) Scaloppina di tacchino al limone Patate al forno	Pasta e legumi (fagioli) Prosciutto cotto senza lattosio e proteine del latte Verdura cotta (rape)
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 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.**

***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 mediobasso 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.**

***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.