


**ALLEGATO B) MENU' INVERNALE SENZA LATTOSIO IN VIGORE DAL 1/10/2018 - COLLEGIO VERGINI SITO NEL COMUNE DI CASTIGLIONE D/ STIVIERE**  
**PRODOTTO PRESSO IL CENTRO COTTURA DELLO STESSO**

<b>Il menù settimanale dovrà prevedere:</b>		<b>settimana</b>	<b>• settimana</b>	<b>settimana</b>	<b>settimana</b>
<p>✓ L'<b>acqua</b> sempre disponibile</p> <p>✓ <b>Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale</b> servito al momento della somministrazione del secondo piatto</p> <p>✓ <b>Verdure crude</b> secondo stagionalità servite in apertura del pasto</p> <p>✓ <b>Verdure cotte</b> secondo stagionalità servite come contorno</p> <p>✓ <b>Frutta fresca</b> specifica per stagione optando per almeno <b>4 tipologie diverse la settimana</b></p> <p>✓ <b>Il Primo</b> scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (<b>alternando vari tipi di cereali: farro, orzo, miglio, pasta, riso...</b>)</p> <p>✓ <b>Il Secondo</b> scelto tra differenti matrici proteiche:  <b>A) pollo B) manzo o maiale C) pesce D)uova E) formaggio F) legumi</b></p> <p>✓ <b>Pesce almeno 1 volta a settimana</b></p> <p>✓ <b>Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana</b></p> <p>✓ <b>Il Piatto unico è una</b> proposta alternativa a un menù che prevede primo e secondo</p> <p><b>Utilizzo della colorazione menù</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sfondo giallo: piatti a base di pollo</b></li> <li>• <b>Sfondo rosso: piatti con carne rossa bovina/suina</b></li> <li>• <b>Scritte in blu: piatti con pesce.</b></li> <li>• <b>Scritte verdi: piatti con formaggio</b></li> <li>• <b>Sfondo giallo oro: piatti a base d'uova</b></li> <li>• <b>Sfondo verde: piatti vegetariani</b></li> <li>• <b>Sfondo turchese: piatti vegetariani senza latte e uova</b></li> <li>• <b>Scritte in rosso: piatti unici inseriti nei singoli riquadri di matrice</b></li> </ul> <p> <b>Contrassegnare con questo simbolo le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</b></p>	Lun.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Spezzatino di pollo e pomodoro con polenta</li> <li>• Verdura cotta</li> </ul> <p>Piatto unico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al ragù di verdure</li> <li>• Cotoletta di pollo</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi di zucca</li> <li>• Cosce di pollo arrosto</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Cotoletta di petto di pollo e patate aromatiche con scaglie di mandorle (<b>Chicken &amp; potatoes</b>)</li> </ul> <p>Piatto unico</p>
	Mar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Pasta alle vongole * e crocchette di verdure senza formaggio</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul> <p>Piatto unico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con crostini</li> <li>• Hamburger di manzo</li> <li>• Patate al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Risotto alla pilota</li> <li>• Verdura di stagione cotta e cruda</li> <li>• Piatto unico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con farro</li> <li>• Tortino di patate al forno</li> <li>• Con formaggio vegetale</li> <li>• Verdura fresca</li> </ul>
	Mer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Lasagne alla bolognese con besciamella vegetale</li> <li>• Verdura cotta di stagione</li> </ul> <p>Piatto unico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Frittata con patate senza formaggio</li> <li>• Verdura fresca di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza con pomodoro e tonno</li> <li>• Verdura cruda</li> <li>• Piatto unico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Arrosto di maiale</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>
	Gio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro con tonno</li> <li>• Verdura cruda</li> </ul> <p>Piatto unico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di patate, verza e riso</li> <li>• Hamburger di ceci</li> <li>• Carote grattugiate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Frittata senza formaggio con erbe</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto allo zafferano e lenticchie</li> <li>• Verdura di stagione cruda</li> </ul> <p>Piatto unico</p>
	Ven.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone di verdura</li> <li>• Cotoletta di platessa * impanata con uovo</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta all'olio</li> <li>• Sogliola * alla mugnaia</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdure con crostini di pane</li> <li>• Crocchette di pesce con uova</li> <li>• Verdura di stagione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Pasta al tonno e crocchette di verdura senza formaggio</li> </ul> <p>Piatto unico</p>

No formaggio sulla pasta / Frutta di stagione tutti i giorni : mele, pere, arance, clementine, banane.