

Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

Senza Glutine
A.S. 2023/2024

Dott. ssa Maria Francesca Santulli
Biologa Nutrizionista
Ordine dei Biologi della Calabria n° Cal_A 1304
C.F. SNT MFR 850421579N
santulli.mariafrancesca@biologo.onb.it



Settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta s/ glutine al pomodoro	Minestrone con riso	Lasagna s/ glutine al forno	Pasta s/ glutine al pesto	Pasta s/ glutine e ceci
Prosciutto Cotto s.p. s/ glutine (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Cotoletta*** di petto di pollo (o Tacchino)	Formaggio cremoso	Hamburger di vitello	Crocchette*** di merluzzo
Piselli in umido	Purea di patate	Insalata mista	Carote prezzemolate	Spinaci all'olio
PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*



Settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Risotto alla parmigiana	Pasta s/ glutine al pomodoro	Pasta s/ glutine e piselli	Risotto con zucca	Pasta s/ glutine al sugo di tonno
Gateau di patate***	Coscia di pollo al forno	Spezzatino di vitello in umido	Mozzarella**	Filetto di platessa al limone
Fagiolini all'olio	Patate al forno	Bisciola all'olio	Insalata verde	Carote gratinate***
PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*



Settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta s/ glutine con sugo alla bolognese	Pasta s/ glutine e fagioli	Risotto al pomodoro	Lasagna s/ glutine al pesto	Minestrone con pasta s/ glutine
Ricotta	Scaloppina*** di manzo al limone	Prosciutto Cotto s.p. s/ glutine (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)	Hamburger di vitello (o Tacchino)	Merluzzo alla mediterranea
Insalata mista	Fagiolini all'olio	Insalata verde	Purea di zucca	Patate al forno
PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*



Settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta s/ glutine, olio e parmigiano	Pasta s/ glutine al pomodoro	Pasta s/ glutine e patate	Pasta s/ glutine (o Riso) e lenticchie	Pasta s/ glutine al sugo di tonno
Polpette*** di vitello al sugo	Coscia di pollo al forno	Provola (o altro formaggio)	Filetto di platessa gratinato***	Gateau di patate***
Piselli/Carote	Purea di patate	Insalata mista	Fagiolini al burro	Spinaci gratinati***
PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE	PANE S/GLUTINE
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*

*una volta a settimana è possibile sostituirlo con YOGURT ALLA FRUTTA SECCO DI FRUTTA O MERENDINA S/GLUTINE
**per le sole S.C.O.L.E. MEDIE da alternare con altri Formaggi
***con pangrattato o farina s/ glutine



Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

Senza Glutine
A.S. 2023/2024

Dott. ssa Maria Francesca Santulli
Biologo Nutrizionista
Ordine del Biologi della Calabria n° Cal_A 1304
C.F. SNT MFR85D427F679N
santulli.mariafrancesca@biologo.onb.it

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Pasta s/glutine al pomodoro				Minestrone con riso				Lasagna s/glutine al forno				Pasta s/glutine al pesto				Pasta s/glutine e ceci			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)
Pasta s/glutine Pomodori pelati Olio EVO Aromi Sale	50 40 5 q.b. q.b.	70 50 5 q.b. q.b.	100 60 10 q.b. q.b.	Minestrone di verdure Riso Olio EVO Sale	40 30 5 q.b.	50 40 5 q.b.	60 50 10 q.b.	Pasta all'uovo s/glutine Pomodori pelati Carne macinata di vitello Prosciutto cotto s.p. s/glutine Provola Parmigiano grattugiato Olio EVO Sale	50 40 10 5 5 5 5	70 50 15 10 10 10	100 60 20 15 15	Pasta s/glutine Preparato per pesto Olio EVO Sale	50 10 5 q.b.	70 15 5 q.b.	100 20 10 q.b.	Pasta s/glutine Ceci secchi Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla) Olio EVO Sale	30 20 q.b. 5 q.b.	40 25 q.b. 5 q.b.	50 30 q.b. 5 q.b.
Prosciutto Cotto s.p. s/glutine (da alternare con Fesa di Tacchino/Bresaola)				Cotoletta di petto di pollo (o tacchino)				Formaggio cremoso				Hamburger di vitello				Crocchette di merluzzo			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)
Prosciutto cotto s.p. s/glutine (o altro salame)	40	50	60	Petto di pollo (o fesa di tacchino) Uova Olio EVO Parmigiano s/glutine Sale	40 5 5 q.b. q.b.	60 5 5 q.b. q.b.	80 5 10 q.b. q.b.	Formaggio cremoso	50	70	90	Carne macinata di vitello Olio EVO Aromi Sale	60 5 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.	100 10 q.b. q.b.	Filetto di merluzzo Uova Mollica s/glutine bagnata nel latte Olio EVO Parmigiano s/glutine Aromi Sale	60 5 10 5 q.b. q.b. q.b.	80 5 15 5 q.b. q.b. q.b.	100 5 20 10 q.b. q.b.
Piselli in umido				Purea di patate				Insalata mista				Carote prezzemolate				Spinaci all'olio			
Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)	Ingredienti	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. I° (g)
Piselli Olio EVO Aromi Sale	60 5 q.b. q.b.	80 5 q.b. q.b.	100 10 q.b. q.b.	Patate Latte p.s. Parmigiano grattugiato Burro Sale	120 20 5 5 q.b.	150 30 5 5 q.b.	200 40 10 10 q.b.	Insalata mista** Olio EVO Sale	60 5 q.b.	100 5 q.b.	120 10 q.b.	Carote Olio EVO Prezzemolo Sale	60 5 q.b. q.b.	100 5 q.b. q.b.	120 10 q.b. q.b.	Spinaci Olio EVO Sale	60 5 q.b.	100 5 q.b.	120 10 q.b.
PANE SGLUTINE				PANE SGLUTINE				PANE SGLUTINE				PANE SGLUTINE				PANE SGLUTINE			
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE*	120	150	200

*una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA O MENERGINA S/GLUTINE.
**collezionare VERDURA DI STAGIONE



Scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di I grado

Menù Autunno-Inverno

Senza Glutine
A.S. 2023/2024

Dott. ssa Maria Francesca Santulli
Biologa Nutrizionista
Ordine dei Biologi della Calabria n° Cal_A 1304
C.F. SNT MFR 850042 H579N
santulli.marifrancesca@biologo.onc.it

Lunedì

Pasta, olio e parmigiano

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta sfoglino	50	70	100	Pasta sfoglino	50	70	100	Pasta sfoglino	50	70	100
Parmigiano grattugiato	5	8	10	Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
								Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Martedì

Pasta al pomodoro

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta sfoglino	50	70	100	Pasta sfoglino	30	40	50	Pasta sfoglino (o Riso)	30	40	50
Pomodori pelati	40	50	60	Patate	40	50	60	Lenticchie secche	20	25	30
Olio EVO	5	5	10	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.
				Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Mercoledì

Pasta e patate

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta sfoglino	50	70	100	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100	Filetto di platessa	80	100	120
Patate	40	50	60	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100	Olio EVO	5	5	10
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100	Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.
(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100				

Giovedì

Pasta (o Riso) e lenticchie

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta sfoglino (o Riso)	30	40	50	Filetto di platessa	80	100	120	Pasta sfoglino	50	70	100
Lenticchie secche	20	25	30	Olio EVO	5	5	10	Tomato	15	20	25
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.	Pomodori pelati	40	50	60
(carote, sedano, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.								

Venerdì

Pasta al sugo di tonno

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Pasta sfoglino	50	70	100	Patate	100	120	140
Tomato	15	20	25	Provolone	5	5	10
Pomodori pelati	40	50	60	Provolone cotto s.p. sfoglino	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Parmigiano grattugiato	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Olio EVO	5	5	10
				Uova	q.b.	q.b.	q.b.
				Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Polpette di vitello al sugo

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Carne macinata di vitello	60	80	100	Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120
Uova	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Parmigiano grattugiato	3	5	5	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	15	20	25	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio EVO	5	5	10				
Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.				
Sale	q.b.	q.b.	q.b.				

Coscia di pollo al forno

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Carne di pollo (al netto di ossa e pelle)	60	90	120	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100
Olio EVO	5	5	10	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Provolone (o altro formaggio)	40	80	100

Provolone (o altro formaggio)

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Filetto di platessa	80	100	120	Filetto di platessa	80	100	120
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Filetto di platessa gratinato

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Patate	100	120	140	Patate	100	120	140
Provolone	5	5	10	Provolone	5	5	10
Provolone cotto s.p. sfoglino	5	5	10	Provolone cotto s.p. sfoglino	5	5	10
Parmigiano grattugiato	5	5	10	Parmigiano grattugiato	5	5	10
Olio EVO	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.	Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Gateau di patate

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Patate	100	120	140
Provolone	5	5	10
Provolone cotto s.p. sfoglino	5	5	10
Parmigiano grattugiato	5	5	10
Olio EVO	5	5	10
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Piselli & Carote

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Piselli	60	80	100	Patate	120	150	200
Carote	50	70	90	Latte p.s.	20	30	40
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	Parmigiano grattugiato	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Butiro	5	5	10
				Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Purea di patate

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Patate	120	150	200	Insalata mista**	60	100	120
Latte p.s.	20	30	40	Insalata mista**	60	100	120
Parmigiano grattugiato	5	5	10	Olio EVO	5	5	10
Butiro	5	5	10	Sale	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.				

Insalata mista

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Insalata mista**	60	100	120	Insalata mista**	60	100	120
Olio EVO	5	5	10	Insalata mista**	60	100	120
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Insalata mista**	60	100	120

Fagiolini al burro

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)	Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Fagiolini	60	100	120	Fagiolini	60	100	120
Butiro	5	5	10	Butiro	5	5	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Spinaci gratinati

Ingrédients	Infanzia (g)	Primaria (g)	Sec. 1° (g)
Spinaci	60	100	120
Olio EVO	5	5	10
Pangrattato sfoglino	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

* una volta a settimana è possibile sostituirla con YOGURT ALLA FRUTTA, SUCCO DI FRUTTA O MIELE/NDINA S/GIUTINE
** utilizzare VERDURA DI STAGIONE

