

Sett.	<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>I° GEN.</b>	Minestra d'orzo <b>Platessa gratinata</b> Patate e carote al forno Frutta fresca	Pasta al <b>Ragù di carni bianche</b> Cavoletti di Bruxelles Frutta fresca	Passato di verdura <b>Primo sale</b> Carote julienne Frutta fresca	Risotto alla parmigiana <b>Frittata</b> Erbette o spinaci Frutta fresca	Pasta e <b>Fagioli</b> Cavolfiori gratinati Frutta fresca
<b>II° GEN.</b>	Penne olio e grana <b>Bocconcini di pollo</b> Insalata Frutta fresca	Risotto alla <b>Crema di merluzzo</b> Finocchi Frutta fresca	Ravioli di magro <b>Farinata di ceci</b> Zucca o zucchine al forno Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro <b>Bresaola</b> Bietole Frutta fresca	Pizza Margherita con <b>Mozzarella (*)</b> Carote julienne Frutta fresca
<b>III° GEN.</b>	Risotto allo zafferano <b>Nasello in crosta</b> Insalata Frutta fresca	Polenta con <b>Spezzatino di vitello</b> Melanzane Frutta fresca	Passato di verdura c/ orzo <b>Frittata al forno</b> Spinaci Frutta fresca	Riso con <b>Piselli</b> Cavolfiori gratinati Frutta fresca	Gnocchetti di gran saraceno al pomodoro <b>Formaggio Latteria</b> Carote julienne Frutta fresca
<b>IV° GEN.</b>	Pastina in brodo vegetale <b>Scaloppine al limone</b> Radicchio Frutta fresca	Zuppa del contadino con <b>Legumi</b> Patate e carote al forno Frutta fresca	Chicche al pesto <b>Uova strapazzate</b> Broccoletti Frutta fresca	Risotto al pomodoro con <b>Merluzzo</b> Erbette o spinaci Frutta fresca	Piadina integrale con <b>Prosciutto e Formaggio (*)</b> Carote julienne Frutta fresca

**NOTE:** ► Il presente **SCHEMA ALIMENTARE** è stato elaborato tenendo conto delle "Linee di indirizzo per la Ristorazione Collettiva in tempo di pandemia" per le scuole dell'infanzia (consultabile sul sito <https://www.ats-insubria.it/aree-tematiche/covid-19/ritorno-scuola>)

► Le **FREQUENZE DEI PIATTI**, nel rispetto di quelle previste dalle griglie per la costruzione delle tabelle dietetiche inserite nel documento sopra citato, sono:

**CARNE / AFFETTATI : n. 6 volte - PESCE n. 4 volte - LEGUMI n. 4 volte - UOVA: n. 3 volte - FORMAGGIO: n. 3 volte**

(N.B.: Le pietanze contraddistinte **con (\*)** vengono considerate - per la parte delle **SOLE PROTEINE** - come **MEZZE PORZIONI**)

► **FORMAGGIO:** Grana, Primo sale, Latteria, Mozzarella

► **VERDURA: FRESCA DI STAGIONE** (insalata, carote, finocchi, zucca, cavolfiori, broccoletti, piselli, spinaci / erbette, sedano, erbe aromatiche)  
(N.B.: **FUORI STAGIONE** per "piselli, spinaci / erbette" si ricorre preferibilmente al prodotto surgelato)

► **FRUTTA:** sempre **FRESCA DI STAGIONE** (mele, pere, banane, kiwi, arance, mandarini)

► **SALE:** solo **IODATO** (in quantità limitata)

► **PANE:** a **BASSO CONTENUTO di SODIO**

► **OLIO:** (**EVO**) **EXTRA VERGINE DI OLIVA**

► **L'INGREDIENTE CONTRADDISTINTO CON (\*) EQUIVALE A MEZZA PORZIONE**



Sett.	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
I°	Minestra d'orzo <b>Platessa gratinata</b> Patate e carote al forno	Pasta al <b>Ragù di carni bianche</b> Cavoletti di Bruxelles	Passato di verdura <b>Primo sale</b> Carote julienne	Risotto alla parmigiana <b>Frittata</b> Erbette o spinaci	Pasta e <b>Fagioli</b> Cavolfiori gratinati
Allergeni	* 1 - Glutine * 4 - Pesce * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 3 - Uova * 7 - Latte e derivati* * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano
II°	Penne olio e grana <b>Bocconcini di pollo</b> Insalata	Risotto alla <b>Crema di merluzzo</b> Finocchi	Ravioli di magro <b>Farinata di ceci</b> Zucca o zucchine al forno	Pasta integrale al pomodoro <b>Bresaola</b> Bietole	Pizza Margherita con <b>Mozzarella (*)</b> Carote julienne
Allergeni	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati	* 4 - Pesce * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 3 - Uova * 7 - Latte e derivati <i>Possibil tracce di:</i> * 2 - Crostacei e derivati * 4 - Pesce e derivati * 8 - Frutta a guscio * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati
III°	Risotto allo zafferano <b>Nasello in crosta</b> Insalata	Polenta con <b>Spezzatino di vitello</b> Melanzane	Passato di verdura c/ orzo <b>Frittata al forno</b> Spinaci	Riso con <b>Piselli</b> Cavolfiori gratinati	Gnocchetti di grano saraceno al pomodoro <b>Formaggio Latteria</b> Carote julienne
Allergeni	* 1 - Glutine * 4 - Pesce * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 9 - Sedano	* 3 - Uova * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati
IV°	Pastina in brodo vegetale <b>Scaloppine al limone</b> Radicchio	Zuppa del contadino con <b>Legumi</b> Patate e carote al forno	Chicche al pesto <b>Uova strapazzate</b> Broccoletti	Risotto al pomodoro con <b>Merluzzo</b> Erbette o spinaci	Piadina integrale con <b>Prosciutto e Formaggio (*)</b> Carote julienne
Allergeni	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 3 - Uova * 7 - Latte e derivati * 8 - Frutta a guscio	* 4 - Pesce * 7 - Latte e derivati * 9 - Sedano	* 1 - Glutine * 7 - Latte e derivati

## TABELLA DELLE 14 SOSTANZE CONSIDERATE "ALLERGENI"

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori (pubblicato sulla Gazzetta ufficiale dell'Unione europea IT - L 304/43 del 22.11.2011)

<b>1</b>	<b>GLUTINE</b>	Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut (o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati	<b>8</b>	<b>FRUTTA A GUSCIO</b> e derivati	Tutti i prodotti che includono: - <b>mandorle</b> (Amigdalus communis L.) - <b>nocciole</b> (Corylus avellana) - <b>noci comuni</b> (Juglans regia) - <b>noci di acagiù</b> (Anacardium occidentale) - <b>noci pecan</b> [Carya illinoiesis (Wangenh) K.Koch] - <b>noci del brasile</b> (Bertholletia excelsa) - <b>noci del Queensland</b> (Macadamia ternifolia) - <b>pistacchi</b> (Pistacia vera)
<b>2</b>	<b>CROSTACEI</b> e derivati	Sia quelli marini che d'acqua dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, paguri e simili			
<b>3</b>	<b>UOVA</b> e derivati	Tutti i prodotti composti con uova, anche in parte minima. Tra le più comuni: maionese, frittata, emulsionanti, pasta all'uovo, biscotti e torte anche salate, gelati e creme e così via			
<b>4</b>	<b>PESCE</b> e derivati	Tutti quei prodotti alimentari che si compongono di pesce, anche se in piccole percentuali	<b>9</b>	<b>SEDANO</b> e derivati	Presente in pezzi ma pure all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
<b>5</b>	<b>ARACHIDI</b> e derivati	Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi	<b>10</b>	<b>SENAPE</b> e derivati	Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda
<b>6</b>	<b>SOIA</b> e derivati	Latte, tofu, spaghetti, etc.	<b>11</b>	<b>SEMI DI SESAMO</b> e derivati	Oltre ai semi interi usati per il pane, possiamo trovare tracce in alcuni tipi di farine
<b>7</b>	<b>LATTE</b> e derivati (compreso il <b>lattosio</b> )	Yogurt, biscotti e torte, gelato e creme varie. Ogni prodotto in cui viene usato il latte	<b>12</b>	<b>ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI</b> (in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO <sub>2</sub> .)	Usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, nelle marmellate, nell'aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta
			<b>13</b>	<b>LUPINO</b> e derivati	Presente ormai in molti cibi vegan, sotto forma di arrostiti, salamini, farine e similari che hanno come base questo legume, ricco di proteine
			<b>14</b>	<b>MOLLUSCHI</b> e derivati	Canestrello, cannolicchio, capasanta, cuore, dattero di mare, fasolaro, garagolo, lumachino, cozza, murice, ostrica, patella, tartufo di mare, tellina e vongola etc.