



UNIONE MONTANA ALTA VAL DI CECINA

Via Roncalli n. 38 - 56045 Pomarance (PI)

Tel. 058862003 – Fax n. 058862700 – E.mail: istruzione@umavc.it - PEC umavc@postacert.toscana.it

MENU' AUTUNNALE NO GLUTINE “Settembre – Ottobre – Novembre”

	I settimana	I settimana senza glutine (s.g.)	II settimana	II settimana senza glutine (s.g.)	III settimana	III settimana senza glutine (s.g.)	IV settimana	IV settimana senza glutine (s.g.)
LUN	PASTA AL POMODORO E CAPPERI	Pasta s.g. al pomodoro e capperi	RISO ALLA PARMIGIANA	Riso alla parmigiana	PASTA AL RAGU'	Pasta s.g. al ragù	MINESTRA/ CREMA DI CAROTE	min. di carote con riso o pasta s.g./crema di carote s.g. con crostini s.g.
	PESCE AL FORNO		ARROSTO DI TACCHINO		FORMAGGIO		ARROSTO DI MANZO	
	POMODORI O FINOCCHI		INSALATA MISTA		SPINACI SALTATI		FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	DOLCE	dolce s.g.	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	

MAR	MINESTRA DI PATATE E PORRI	min. di patate e porri con riso o pasta s.g.	PASTA AL POMODORO	Pasta s.g. al pomodoro	RISO AL RADICCHIO/ZUCCA /FINOCCHI	Riso al radicchio/zucca/finocchi	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	Pasta s.g. aglio, olio e peperoncino
	ARISTA ARROSTO		FORMAGGIO STAGIONATO		POLLO AL LIMONE		FRITTATA DI VERDURE	
	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO		FAGIOLINI LESSI		INSALATA MISTA		FAGIOLI LESSI	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	FRUTTA		DOLCE	dolce s.g.	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	yogurt s.g. /dessert s.g.
MER	QUADRUCCI DI CARNE AL POMODORO/IN BRODO VEGETALE	ravioli s.g. o pasta s.g. al pom. o in brodo	PASTA ALL'OLIO	pasta s.g. all'olio	MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO	Minestra con zucchini e riso	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	Pasta s.g. al pom. e ricotta
	FORMAGGIO FRESCO		FRITTATA DI SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA		ARISTA AL FORNO		PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.
	SPINACI SALTATI		CAROTE A FILINI		PURE' DI PATATE		INSALATA	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	YOGURT/DESSERT	yogurt s.g. /dessert s.g.	FRUTTA	frutta	FRUTTA		FRUTTA	
GIO	RISO /PASTA CON VERDURE	Riso o pasta s.g. con verdure	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	PASTA AL POMODORO	Pasta s.g. al pomodoro	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	Pasta s.g. alla marinara

	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO		Hamburger DI MANZO E PATATE		PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	TACCHINO	
	INSALATA		SPINACI AL LIMONE (insalata con mais)		POMODORI O FINOCCHI		CAROTE A FILINI	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	yogurt s.g. /dessert s.g.	DOLCE	dolce s.g.	FRUTTA	
VEN	MINESTRA DI LEGUMI	Min. legumi con riso o pasta s.g.	CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO/RISO-PASTA IN BRODO VEGETALE	crema di pomodori s.g./riso-pasta s.g. in brodo	MINESTRA DI LEGUMI	min. legumi con riso o pasta s.g.	MINESTRA DI VERDURA	Min. verd con riso o pasta s.g.
	UOVO AL POMODORO		POLPETTE DI TONNO E PATATE		UOVO LESSO		FORMAGGI O	
	FAGIOLINI ALL'OLIO		PISELLI ALL'OLIO		INSALATA		PATATE LESSE	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	FRUTTA		FRUTTA		YOGURT/DESSERT	yogurt s.g. /dessert s.g.	DOLCE	dolce s.g.