



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 LATTICINI
Settembre - Ottobre - novembre -

	I settimana	I settimana (no latte e derivati)	II settimana	II settimana (no latte e derivati)	III settimana	III settimana (no latte e derivati)	IV settimana	IV settimana (no latte e derivati)
LUN	PASTA AL POMODORO E CAPPERI		RISO ALLA PARMIGIANA	riso all'olio	PASTA AL RAGU'		MINESTRA/CREMA DI CAROTE	crema di verdura no latte
	PESCE AL FORNO		ARROSTO DI TACCHINO		FORMAGGIO	uovo, pesce o carni	ARROSTO DI MANZO	
	POMODORI O FINOCCHI		INSALATA MISTA		SPINACI SALTATI		FAGIOLINI AL PREZZEMOLO	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	DOLCE	frutta o dolce no latte	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	
MAR	MINESTRA DI PATATE E PORRI		PASTA AL POMODORO		RISO AL RADICCHIO/ZUC CA /FINOCCHI	risocon verdure no latte	PASTA AGLIO, OLIO E PEPERONCINO	

	ARISTA ARROSTO		FORMAGGIO STAGIONATO	carni, pesce o uovo	POLLO AL LIMONE		FRITTATA DI VERDURE	frittata no formaggio
	PATATE LESSE O CON AGLIO E PREZZEMOLO		FAGIOLINI LESSI		INSALATA MISTA		FAGIOLI LESSI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		DOLCE	frutta o dolce no latte	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia
MER	QUADRUCCI DI CARNE AL POMODORO/IN BRODO VEGETALE	pasta al pomodoro/ in brodo vegetale	PASTA ALL'OLIO		MINESTRA CON ZUCCHINE E RISO		PASTA AL POMODORO E RICOTTA	pasta al pomodoro
	FORMAGGIO FRESCO	carni, pesce o uovo	FRITTATA DI SPINAC/ZUCCHINI E RICOTTA	frittata no latte	ARISTA AL FORNO		PESCE GRATINATO	
	SPINACI SALTATI		CAROTE A FILINI		PURE' DI PATATE	patate lesse	INSALATA	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA	
GIO	RISO /PASTA CON VERDURE	riso/pasta no latte	MINESTRA DI LEGUMI		PASTA AL POMODORO		PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	
	POLLO (COSCE-ANCHE) AL FORNO		Hamburger DI MANZO E PATATE	hamburger no formaggio	PESCE IN CROSTA o gratinato		TACCHINO	

	INSALATA		SPINACI AL LIMONE (insalata con mais)		POMODORI O FINOCCHI		CAROTE A FILINI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia	DOLCE	frutta o dolce no latte	FRUTTA	
VEN	MINESTRA DI LEGUMI		CREMA DI POMODORI/PAPPA AL POMODORO/RISO -PASTA IN BRODO VEGETALE	crema di pomodori no latte(il resto ok)	MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURA	
	UOVO AL POMODORO		POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette no formaggio	UOVO LESSO		FORMAGGIO	pesce, carni, uovo
	FAGIOLINI ALL'OLIO		PISELLI ALL'OLIO		INSALATA		PATATE LESSE	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		FRUTTA		YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia	DOLCE	frutta o dolce no latte