



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' PRIMAVERILE NO GLUTINE

“ 22 Marzo - Aprile - Maggio - 30 Giugno “

	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	RAVIOLI BURRO E SALVIA	Ravioli s.g. burro e salvia	PASTA AL POMODORO	Pasta s.g. al pomodoro	MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO	Minestra con zucchini e riso	PASTA AL PESTO	Pasta s.g. al pesto
	FORMAGGIO FRESCO		FRITTATA DI PATATE		PROSCIUTTO CRUDO		PESCE GRATINATO	pesce gratinato s.g.
	INSALATA MISTA		CAROTE A FILINI		PATATE ARROSTO		INSALATA O POMODORI	
	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.	FRUTTA		FRUTTA	

MAR	MINESTRA DI VERDURA	Min. verd con riso o pasta s.g.	PASTA AL PESTO	Pasta s.g. al pesto	PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO	Pasta s.g. al pomodoro no pangrattato	PASTA CON LENTICCHIE/ MINESTRA DI CECI	Pasta s.g. con lenticchie o in minestra
	ARISTA ARROSTO		FORMAGGIO STAGIONATO		POLLO AL LIMONE		FRITTATA DI POMODORI/POMODORI RIPIENI	
	PURE' DI PATATE		INSALATA		FAGIOLINI		INSALATA MISTA	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA		DOLCE	dolce s.g.
MER	PASTA ALLA MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)	Pasta s.g. alla marinara (aglio e prezzemolo)	PASTA ALL'OLIO	Pasta s.g. all' olio	PASTA AL TONNO	Pasta s.g. al tonno	MINESTRA/CREMA DI CAROTE	Min. di carote con riso o pasta s.g./crema di carote con crostini s.g.
	PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	ARROSTO DI TACCHINO		FORMAGGIO		POLPETTE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	
	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA		INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)		SPINACI SALTATI		PISELLI	
	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.	PANE	pane s.g.
	DOLCE	dolce s.g.	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	yogurt s.g./dessert s.g.	FRUTTA	

GIO	RISO /PASTA CON VERDURE (peperoni)	Riso o pasta s.g. con verdure	RISO CON FAGIOLI E POMODORINI	Riso con fagioli e pomodorini	PASTA AL POMODORO	Pasta s.g. al pomodoro	PASTA CON POMODORO E CAPPERI	Pasta s.g. al pom e capperi
	POLLO (PETTO-COSCE-ANCHE) AL FORNO		ARROSTO DI MANZO		PESCE IN CROSTA o gratinato	pesce in crosta di patate(ok) o gratinato s.g.	ARROSTO DI TACCHINO	
	INSALATA		FAGIOLINI LESSI		POMODORI IN INSALATA		VERDURE MISTE	
	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		DOLCE	dolce s.g.	FRUTTA	
VEN	MINESTRA DI LEGUMI	Min. legumi con riso o pasta s.g.	MINESTRA DI VERDURE	Min. verd con riso o pasta s.g.	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		FORMAGGIO	
	CAROTE AL POMODORO		ZUCCHINE TRIFOLATE		INSALATA		PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	
	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.

|