



UNIONE MONTANA ALTA VAL DI CECINA

Via Roncalli n. 38 - 56045 Pomarance (PI)

Tel. 058862003 – Fax n. 058862700 – E.mail: [istruzione@umavc.it](mailto:istruzione@umavc.it) - PEC [umavc@postacert.toscana.it](mailto:umavc@postacert.toscana.it)

**MENU' PRIMAVERILE NO LATTICINI**  
**22 Marzo - Aprile - Maggio - 30 Giugno**

	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)
<b>LUN</b>	RAVIOLI BURRO E SALVIA	pasta all'olio	PASTA AL POMODORO		MINESTRA CON ZUCCHINE, BASILICO E RISO		PASTA AL PESTO	pasta al pesto no formaggio o pasta all'olio
	FORMAGGIO FRESCO	uovo, carni o pesce	FRITTATA DI PATATE	frittata no formaggio	PROSCIUTTO CRUDO		PESCE GRATINATO	
	INSALATA MISTA		CAROTE A FILINI		PATATE ARROSTO		INSALATA O POMODORI	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia	FRUTTA		FRUTTA	
<b>MAR</b>	MINESTRA DI VERDURA		PASTA AL PESTO	pasta al pesto no formaggio o all'olio	PASTA CON POMODORI E PANGRATTATO		PASTA CON LENTICCHIE/MINESTRA DI CECI	

	ARISTA ARROSTO		FORMAGGIO STAGIONATO	carni, pesce o uovo	POLLO AL LIMONE		FRITTATA DI POMODORI/POMODORI RIPIENI	frittata/pomodori ripieni no formaggio
	PURE' DI PATATE	patate lesse	INSALATA		FAGIOLINI		INSALATA MISTA	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		FRUTTA		FRUTTA		DOLCE	frutta o dolce no latte
<b>MER</b>	PASTA ALL A MARINARA (AGLIO E PREZZEMOLO)		PASTA ALL'OLIO		PASTA AL TONNO		MINESTRA/CREMA DI CAROTE	crema di verdura no latte
	PESCE IN CROSTA o gratinato		ARROSTO DI TACCHINO		FORMAGGIO	pesce, carni o uovo	POLPETTE DI MANZO E SPINACI AL LIMONE	polpette no formaggio
	POMODORI O CETRIOLI IN INSALATA		INSALATA MISTA (CON CHICCHI DI MAIS)		SPINACI SALTATI		PISELLI ALL'OLIO	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	DOLCE	frutta o dolce no latte	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia	FRUTTA	
<b>GIO</b>	RISO /PASTA CON VERDURE (peperoni)		RISO CON FAGIOLI E POMODORINI		PASTA AL POMODORO		PASTA CON POMODORO E CAPPERI	
	POLLO (PETTO-COSCE-ANCHE) AL FORNO		ARROSTO DI MANZO		PESCE IN CROSTA o gratinato		ARROSTO DI TACCHINO	
	INSALATA		FAGIOLINI LESSI		POMODORI IN INSALATA		VERDURE MISTE	

	PANE		PANE		PANE		PANE	
	YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia	FRUTTA		DOLCE	frutta o dolce no latte	FRUTTA	
<b>VEN</b>	MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURE		MINESTRA DI LEGUMI		MINESTRA DI VERDURA	
	UOVO AL POMODORO		POLPETTE DI TONNO E PATATE	polpette no formaggio	UOVO LESSO		FORMAGGIO	prosciutto crudo
	CAROTE AL POMODORO		ZUCCHINE TRIFOLATE		INSALATA		PATATE LESSE o CON AGLIO E PREZZEMOLO	
	PANE		PANE		PANE		PANE	
	FRUTTA		DOLCE	frutta o dolce no latte	FRUTTA		YOGURT/DESSERT	frutta o budino di soia