

**MENU PRIMAVERA/ESTATE 2025/2026  
PER LA/E SCUOLA/E: INFANZIA E PRIMARIA**

**DEL COMUNE di: ROVERBELLA e Castelbelforte (MN)**



PRODOTTO PRESSO IL CENTRO DI COTTURA DI: ROVERBELLA (MN)

DITTA/GESTORE: SODEXO ITALIA

**ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI**

- 1 GLUTINE**  
Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati
- 2 CROSTACEI**  
Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili
- 3 UOVA E DERIVATI**  
Uova e prodotti che le contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo
- 4 PESCE**  
Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccole percentuali
- 5 ARACIDI E DERIVATI**  
Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi
- 6 SOIA**  
Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili
- 7 LATTE E DERIVATI**  
Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie
- 8 FRUTTA A GUSCIO**  
Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagù, noci pesan, anacardi e pistacchi
- 9 SEDANO**  
Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali
- 10 SENAPE**  
Si può trovare nella salsa e nei condimenti, specie nella mostarda
- 11 SESAMO**  
Semi interi usati per il pane, farine anche se le contengono in minima percentuale
- 12 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI**  
Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc
- 13 LUPINI**  
Presenti in cibi vegani sottoforma di: arrosti, salamini, farine e similari
- 14 MOLLUSCHI**  
Canestrelli, cannolicchia, capesanta, cozze, ostrica, patella, vongola, tellina ecc

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
<b>LUN</b>	Pasta al pesto Caprese con pomodori Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittate con erbe* Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Piselli stufati* Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Cotoletta di Pollo al forno Insalata mista verde Pane integrale Frutta fresca di stagione
<b>MAR</b>	Orzo con zucchine Petto di pollo alla salvia Insalata verde Pane integrale Frutta fresca di stagione	Orzo al pomodoro Polpette di spinaci e ceci Insalata e cetrioli Pane integrale Frutta fresca di stagione	Passato di verdure e farro Polpette di platessa* Pomodori con origano Pane integrale Frutta fresca di stagione	Riso al rosmarino Uova strapazzate Carote julienne Pane integrale Frutta fresca di stagione
<b>MER</b>	Pasta integrale pomodoro e origano Crocchette di pesce* Fagiolini all'olio* Pane comune Frutta fresca di stagione	<b>PIATTO UNICO</b> Pasta con sugo di pesce Insalata verde- cavoletti di Bruxelles* Pane integrale Frutta fresca di stagione	Orzo con zucchine Lonza di suino agli aromi Fagiolini all'olio* Frutta fresca di stagione	Farro con verdure Polpette di limanda* Zucchine gratinate* Pomodori Pane comune Frutta fresca di stagione
<b>GIO</b>	<b>PIATTO UNICO</b> Pasta al ragù di carne Carote julienne Spinaci all'olio* Pane integrale Frutta fresca di stagione	Gnocchi al pomodoro Scaloppina di pollo Pomodori con origano Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta con pomodoro fresco e basilico Crocchette di pesce* Carote julienne Pane integrale Frutta fresca di stagione	<b>PIATTO UNICO</b> PIZZA MARGHERITA* Insalata mille colori Pane integrale Frutta fresca di stagione
<b>VEN</b>	Riso alla parmigiana Hamburger di ceci Insalata mille colori-zucchine all'olio* Pane comune Frutta fresca di stagione	Passato di lattuga con riso Crocchette di merluzzo* Zucchine gratinate* Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno* Hamburger di verdura* Insalata verde e spinaci all'olio* Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta pomodoro e olive Tortino di legumi* Carote al vapore Pane comune Frutta fresca di stagione

Il menù settimanale prevede:		V SETTIMANA	VI SETTIMANA	VII SETTIMANA	VIII SETTIMANA
<p>✓ <b>L'acqua sempre disponibile</b></p> <p>✓ <b>Pane di semola di grano duro a basso contenuto di sale</b> servito al momento della somministrazione del secondo piatto</p> <p>✓ <b>Verdure crude</b> secondo stagionalità servite in apertura del pasto</p> <p>✓ <b>Verdure cotte</b> secondo stagionalità servite come contorno</p> <p>✓ <b>Frutta fresca</b> specifica per stagione optando per <b>almeno 4 tipologie diverse la settimana</b></p> <p>✓ <b>Il Primo</b> scelto tra le proposte di preparazioni in brodo o asciutte (<b>alternando vari tipi di cereali. Farro, orzo, miglio, pasta, riso...</b>)</p> <p>✓ <b>Il Secondo</b> scelto tra differenti matrici proteiche: pollo, manzo, maiale, pesce, uova, formaggio, legumi.</p> <p>✓ <b>Pesce almeno 1 volta a settimana</b></p> <p>✓ <b>Menu senza proteine animali: almeno una volta a settimana</b></p> <p>✓ <b>Il Piatto unico</b> è una proposta alternativa a un primo che prevede primo e secondo.</p> <p><b>Utilizzo della colorazione menù:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carne bianca</li> <li>● Carne rossa (bovina/suina)</li> <li>● Pesce</li> <li>● Formaggio</li> <li>● Uova</li> <li>● Legumi/ secondi vegetariani</li> </ul> <p><u>Piatto unico: indicare con la dicitura "PIATTO UNICO" e inserire con la rispettiva colorazione in base alla matrice utilizzata</u></p> <p><u>Contrassegnare con questo simbolo * le preparazioni che utilizzano prodotti gelo</u></p>	LUN	Orzo alle zucchine Cotoletta di pollo Insalata mille colori Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta e fagioli* Caprese con pomodori Pane comune Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Piselli stufati* Insalata mista Pane comune Frutta fresca di stagione	Gnocchi al pomodoro Uova strapazzate Insalata verde Pane comune Frutta fresca di stagione
	MAR	Pasta integrale pomodoro e olive Hamburger di merluzzo* Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta con pomodoro fresco Hamburger di ceci* Insalata verde Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Polpette di nasello* Pomodori-spinaci al vapore* Pane integrale Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Tortino di legumi* Zucchine gratinate* Pane integrale Frutta fresca di stagione
	MER	Pasta con pomodoro Frittata Insalata verde- fagiolini all'olio* Pane comune Frutta fresca di stagione	<b>PIATTO UNICO</b> Pasta al ragù bolognese Carote julienne-cavoletti di Bruxelles* Pane comune Frutta fresca di stagione	Farro con pomodoro fresco e basilico Cotoletta di pollo Carote julienne Pane comune Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Polpette di platessa* Insalata mille colori Pane comune Frutta fresca di stagione
	GIO	Riso alla parmigiana Hamburger di legumi* Pomodori e cetrioli Pane integrale Frutta fresca di stagione	Risotto alle zucchine* Petto di pollo alla salvia Insalata e cetrioli Pane integrale Frutta fresca di stagione	<b>PIATTO UNICO</b> PIZZA MARGHERITA* Insalata mille colori Pane integrale Frutta fresca di stagione	Orzo con verdure Lonza agli aromi Carote julienne Pane integrale Frutta fresca di stagione
	VEN	Pasta con ragù di verdure Crocchette di pesce* Erbette al tegame* Pane comune Frutta fresca di stagione	Passato di verdure* con farro Polpette di merluzzo* Insalata mista Pane comune Frutta fresca di stagione	Orzo con verdure di stagione Polpette di ceci* Fagiolini al vapore* Pane comune Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Crocchette di pesce* Pomodori Pane comune Frutta fresca di stagione