

**MENU' INVERNALE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO  
ANNO SCOLASTICO 2020-2021  
MENU PRIVO DI GLUTINE**

|   | <b>Lunedì</b>                                  | <b>Mercoledì</b>  |
|---|--|---|
| <b>Settimane</b><br><b>2 /11</b><br><b>28/12</b><br><b>22/2</b> | Risotto ai piselli                             | Insalata mista  |
|   | Asiago raz.rid                                 | Spezzatino di vitellone con polenta                           |
|   | Carote   |   |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>9/11</b><br><b>4/1</b><br><b>1/3</b>     | Pasta al pomodoro S/G                          | Pasta al tonno S/G  |
|   | Arrosto di tacchino                            | Bastoncini di pesce (non pre.fritti) S/G                      |
|   | Fagiolini                                      | Insalata  |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>16/11</b><br><b>11/1</b><br><b>8/3</b>   | Pasta agli aromi S/G                           | Finocchi  |
|   | Pollo Picasso                                  | Pizza S/G   |
|   | Misto di verdure al vapore                     |   |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>26/11</b><br><b>18/1</b><br><b>15/3</b>  | Pasta alla Cosentina S/G                       | Ravioli di magro S/G  |
|   | Fesa di tacchino al limone                     | Formaggio spalmabile  |
|   | Insalata                                       | Carote  |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>30/11</b><br><b>25/1</b><br><b>22/3</b>  | Risotto al profumo di arancia e finocchi       | Pasta al sugo S/G   |
|   | Arrosto di lonza alle mele                     | Filetti di pesce al limone                                    |
|   | Fagiolini                                      | Insalata  |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>7/12</b><br><b>1/2</b><br><b>29/3</b>    | Riso alla zucca                                | Pasta al pesto S/G  |
|   | Polpettine di ricotta S/G                      | Bocconcini di pollo gratinati agli aromi S/G                  |
|   | Cavolfiori gratinati S/g                       | Insalata  |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>14/12</b><br><b>8/2</b>                  | Risotto viola o risotto zucchine e curcuma S/G | Pasta al pomodoro e fagioli cannellini o Pranzo di Natale S/G |
|   | Fesa di tacchino julienne S/G                  | Tortino alle zucchine S/G                                     |
|   | Zucchine trifolate                             | Carote  |
|   | Frutta   | Frutta  |
| <b>Settimane</b><br><b>21/12</b><br><b>15/2</b>                 | Riso Pilaf                                     | Carote Menu di carnevale                                      |
|   | Bocconcini di pollo alle verdure               | Lasagne al ragù S/G o Menu di carnevale                       |
|   | Finocchi                                       |   |
|   | Frutta   | Frutta  |

- Prodotti bio presenti nel menu: Pasta, Uova Pastorizzate, Minestrone gelo, Lenticchie, Ceci, Fagioli Borlotti, Farina bianca, Orzo perlato, Passata di pomodoro/pomodori pelati, Olio extravergine bio, Yogurt: tutte le volte che previsti in menu per tutti gli utenti
- Prodotti congelati/surgelati: Verdure per contorni cotti e minestre, pesce, gelato, pasta per lasagne, ravioli
- Il pane SERVITO SARA' S/G O CRACKERS S/G
- Per il condimento dei cibi, sono utilizzati, a crudo olio extra vergine di oliva di produzione biologica e sale iodato
- I contorni seguiranno andamento stagionale
- **Il menù potrà subire, saltuariamente, delle modifiche**
- **Nella giornata di somministrazione della pizza e dei piatti "unici", come prima portata sarà distribuito il contorno - Il riso pilaf sarà servito unitamente al pollo/tacchino con le verdure**
- In caso di necessità di dieta per problemi di salute (esclusivamente su presentazione del certificato medico) o per motivi religiosi, la richiesta dovrà essere presentata e rinnovata annualmente, prima dell'inizio dell'anno scolastico, utilizzando l'apposita modulistica, scaricabile dal sito del Comune. La dieta sarà erogata solo previo invio di: moduli "richiesta dieta speciale" ed "autorizzazione al trattamento dei dati", debitamente compilati e firmati, unitamente alla Certificazione medica (quando richiesta) recente con data del rilascio anteriore, al massimo, di 3 mesi rispetto alla richiesta e copia dei documenti di identità dei firmatari, al seguente indirizzo mail:
- ristorazione@comune.garbagnate-milanese.mi.it

**IN MAIUSCOLO LE VARIAZIONI DI MENU'**

**NOTA BENE: LA SIGLA S/G SIGNIFICA CHE VERRANNO UTILIZZATI PRODOTTI SENZA GLUTINE**

**LA DIETISTA CHE SVILUPPA LE DIETE GIORNALIERE VERIFICHERA' COMUNQUE PRIMA DI PROCEDERE ALLA LETTURA DELLE ETICHETTE DEI PRODOTTI ED ALLA VERIFICA DELLE RICETTE**

**REDATTO DALLA DIETISTA**