

SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIA DEL COMUNE DI OLGiate OLONA - DIETA VEGANA In vigore dal 10/11 1° settimana

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1 SETTIMANA	PRIMO	Passato di legumi e ortaggi* con orzo (no parm)	Riso all'olio (no parm)	Pasta olio e basilico (no parm)	Pasta alla zucca* (no parm)	Pasta agli aromi (no parm)
	SECONDO	Farinata di ceci	Hamburger di legumi e patate	Legumi in umido	Hamburger di legumi e patate	Farinata di ceci
	CONTORNO	Patate* al forno	Fagiolini* all'olio	Finocchi all'olio aromatizzato	Julienne di carote con mais	Insalata con olive nere
	FRUTTA	Pane integrale Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2 SETTIMANA	PRIMO	Zuppa cremosa di patate e verdure con riso (no parm)	Pasta agli aromi (no parm)	Riso allo zafferano (no latticini)	Pasta con pomodoro, olive e ceci (no parm)	Pasta integrale con pomodoro e basilico (no parm)
	SECONDO	Hamburger di legumi e patate	Legumi in umido	Farinata di ceci	Hamburger di legumi e patate	Farinata di ceci
	CONTORNO	Fagiolini* all'olio	Carote trifolate	Insalata e cavolo cappuccio	Patate* al forno	Insalata di finocchi
	FRUTTA	Budino di riso	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3 SETTIMANA	PRIMO	Pasta olio e basilico (no parm)	Pasta integrale con ragù di verdure* (no parm)	Focaccia	Gnocchi al pomodoro (no parm)	Pasta al pomodoro (no parm)
	SECONDO	Hamburger di legumi e patate	Farinata di ceci	Legumi in umido	Hamburger di legumi e patate	Farinata di ceci
	CONTORNO	Julienne di carote e mais	Spinaci* all'olio	Fagiolini* all'olio	Insalata verde con olive	Insalata mista verde e rossa
	FRUTTA	Panino al cioccolato	Frutta fresca di stagione	Grissini Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4 SETTIMANA	PRIMO	Pasta al pomodoro e basilico (no parm)	Riso al pomodoro (no latticini)	Pasta al pomodoro (no parm)	Crema* di legumi con orzo (no parm)	Pasta basilico, broccoli*, fagiolini* e noci (no parm)
	SECONDO	Hamburger di legumi e patate	Farinata di ceci	Legumi in umido	Hamburger di legumi e patate	Farinata di ceci
	CONTORNO	Finocchi gratinati	Fagiolini all'olio	Insalata, carote, olive e mais	Patate* al forno	Insalata con cavolo cappuccio
	FRUTTA	Pane integrale Taralli con olio EVO	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione



*“SI INFORMANO I CONSUMATORI CON ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI, o chi per essi (genitori/tutori), che gli alimenti e le bevande preparati e somministrati possono contenere uno o più dei seguenti allergeni come ingredienti o derivanti dal processo produttivo: Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati), crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, lattosio, frutta a guscio (cioè mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia), sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi e tutti i derivati dei prodotti in elenco (ai sensi del Reg. UE 1169/11 – allegato II e s.m.i.). Si invitano i genitori/tutori dei consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati ad attivare l'iter di richiesta della dieta sanitaria. Le informazioni relative alla presenza di soggetti con allergie o intolleranze alimentari vengono raccolte mediante la presentazione di idonea certificazione medica e in fase di produzione vengono formulati pasti personalizzati, privi degli allergeni per cui risulta documentata una sensibilizzazione.” VIENE SOMMINISTRATO PANE A CONTENUTO DI SALE INFERIORE AL 1,7%. Le preparazioni gastronomiche contrassegnate con asterisco * potrebbero essere preparate con materie prime congelate/surgelate all'origine.*