# MENU INVERNO SENZA LATTOSIO 2026/2027

## Scuole primarie

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 SETTIMANA | • Risotto allo zafferano<br>• Filetto di platessa al forno<br>• Zucchine trifolate<br>• Pere<br>• Pane | • **Pasta agli aromi**<br>• Frittata **(NO latte)**<br>• Broccoli<br>• Arancia<br>• Pane integrale | • Insalata<br>• Pizza margherita **(Mozzarella senza lattosio)**<br>• Clementine<br>• Pane | • Vellutata con cavolfiori con crostini integrali<br>• Bocconcini di pollo<br>• Patate al forno<br>• Mela<br>• Pane | • Pasta integrale al pomodoro<br>• Burger con legumi<br>• Carote arrosto<br>• Banana<br>• Pane |
| 2 SETTIMANA | • Orzo alle verdure<br>• Scaloppine di tacchino **(NO latte)**<br>• Spinaci<br>• Pere<br>• Pane | • Vellutata con zucca e crostini<br>• **Ricotta senza lattosio**<br>• Zucchine al forno<br>• Clementine<br>• Pane | • **Risotto all'olio e parmigiano**<br>• Halibut olio e limone<br>• Broccoli<br>• Arancia<br>• Pane | • Pasta al pomodoro<br>• Frittata **(NO latte)**<br>• Insalata<br>• Banana<br>• Pane integrale | • Carote julienne<br>• Pasta integrale con crema di ceci<br>• Mela<br>• Pane |
| 3 SETTIMANA | • Gnocchi al pomodoro<br>• Cotoletta di lonza alla milanese<br>• Insalata<br>• Clementine<br>• Pane | • Risotto con zafferano<br>• Burger con legumi<br>• Spinaci<br>• Mela<br>• Pane integrale | • Pasta integrale agli aromi<br>• Filetto di sogliola al forno<br>• Broccoli<br>• Banana<br>• Pane | • Carote julienne<br>• Pizza margherita **(Mozzarella senza lattosio)**<br>• Pera<br>• Pane | • Pastina in brodo<br>• Frittata **(NO latte)**<br>• Zucchine trifolate<br>• Arancia<br>• Pane |
| 4 SETTIMANA | • Pasta di farro al pomodoro<br>• **Ricotta senza lattosio**<br>• Carote julienne<br>• Arancia<br>• Pane | • Insalata<br>• Polenta<br>• Bocconcini di tacchino alla cacciatora<br>• Pera<br>• Pane | • Vellutata con zucca e crostini<br>• Frittata **(NO latte)**<br>• Broccoli<br>• Mela<br>• Pane | • **Risotto all'olio e parmigiano**<br>• Merluzzo olio e limone<br>• Spinaci<br>• Clementine<br>• Pane integrale | • Pasta integrale agli aromi<br>• Purè contadino<br>• Zucchine al forno<br>• Banana<br>• Pane |

Questo menù è stato elaborato dalla Dott.ssa Vanessa Lomazzi, Biologa Nutrizionista.
Il documento è riservato all'Istituto Comprensivo Paritario Maria Immacolata - Sant'Agnese