MENU SENZA GLUTINE ESTATE 2025/2026

Scuole secondarie di primo grado



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA	• **Quinoa** al pesto con verdure • Sogliola al forno con pomodorini • Pera • **Pane SG**	• Risotto alla parmgiana • Frittata • Zucchine trifolate • Banana • **Pane integrale SG**	• Insalata • **Pizza SG margherita** • Pesca • **Pane SG**	• **Pasta SG agli aromi** • Cotoletta di lonza alla milanese **(Pangrattato SG)** • Carote a julienne • Mela • **Pane SG**	• **Gnocchi SG al pomodoro** • Burger con legumi **(Pangrattato SG)** • Fagiolini arrosto • Albicocche • **Pane SG**
2 SETTIMANA	• Risotto alla barbabietola • Scaloppine di tacchino **(NO pangrattato)** • Zucchine al forno • Pesca • **Pane SG**	• Insalata • Nasello gratinato **(Pangrattato SG)** • Patate • Banana • **Pane SG**	• **Miglio con verdure** • Ricotta • Fagiolini all'olio • Albicocche • **Pane SG**	• **Pasta SG con zafferano e zucchine** • Frittata • Spinaci • Mela • **Pane integrale SG**	• Carote a julienne • **Cous cous SG con ceci e pomodori** • Pera • **Pane SG**
3 SETTIMANA	• **Quinoa al pesto con verdure** • Platessa gratinata **(Pangrattato SG)** • Insalata • Mela • **Pane SG**	• **Pasta SG agli aromi** • Burger di legumi **(Pangrattato SG)** • Zucchine al forno • Banana • **Pane integrale SG**	• **Pasta SG al sugo di pomodoro e melanzane** • Fusi di pollo al forno • Spinaci • Pesca • **Pane SG**	• Carote julienne • **Pizza SG margherita** • Albicocche • **Pane SG**	• Risotto alla parmigiana • Frittata • Erbette all'olio • Pera • **Pane SG**
4 SETTIMANA	• **Pasta SG al pomodoro** • Farinata di ceci • Zucchine al forno • Mela • **Pane SG**	• Risotto allo zafferano • Scaloppine di pollo al limone **(NO pangrattato)** • Fagiolini all'olio • Albicocche • **Pane SG**	• **Miglio con verdure** • Nasello gratinato **(Pangrattato SG)** • Spinaci • Pesca • **Pane SG**	• Insalata di stagione • Patate al forno • Bocconcini di tacchino alla cacciatora • Pera • **Pane integrale SG**	• Carote julienne • **Pasta SG al ragù di lenticchie** • Banana • **Pane SG**



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