MENU ESTATE SENZA LATTOSIO 2025/2026

Scuole secondarie di primo grado



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