



COLAZIONE

|                        |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| da LUNEDÌ<br>a VENERDÌ | Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

PRANZO

|           |                    |                          |                     |                     |
|-----------|--------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|
| LUNEDÌ    | Pasta e fagioli    | Hamburger di vitello     | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ   | Farro alle verdure | Primo sale alla piastra  | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ | Pasta al pomodoro  | Verdesca in umido        | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ   | Risotto alla zucca | Petto di pollo al limone | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| VENERDÌ   | Pasta al pomodoro  | Platessa panata          | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti: <ul style="list-style-type: none"><li><i>invernali</i>: spinaci, insalata, bieta, carote, finocchi, zucca, cicoria, cime di rapa, cavoli, broccoli;</li></ul> |
| Alternare la frutta in base alla stagionalità: <ul style="list-style-type: none"><li><i>invernale</i>: arance, mandarini, clementine, pompelmi, kiwi, mele, pere;</li></ul>                                                                      |

CENA

|           |                             |                              |                     |                     |
|-----------|-----------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|
| LUNEDÌ    | Tortellini in brodo         | Frittata con spinaci         | Patate al forno     | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ   | Minestrone di verdure       | Polpettone di tonno e patate | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ | Zuppa di legumi con pastina | Rollè di tacchino            | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ   | Panino con salsiccia        |                              | Verdura cruda/cotta | Frutta, acqua       |



|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|------------------------|
| COLAZIONE                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
| da LUNEDÌ<br>a VENERDÌ                                                                                                                                                                                 | Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett) |                                       |                        |                        |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
| PRANZO                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
| LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                 | Pasta e ceci                                                                                                                                                                                                                        | Frittata semplice                     | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                | Risotto allo<br>zafferano                                                                                                                                                                                                           | Mozzarella                            | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                              | Pasta al tonno                                                                                                                                                                                                                      | Calamari<br>gratinati al forno        | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                | Tagliatelle al<br>ragù                                                                                                                                                                                                              | Spezzatino in<br>umido                | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| VENERDÌ                                                                                                                                                                                                | Pasta al pesto                                                                                                                                                                                                                      | Merluzzo in<br>guazzetto              | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti:<br>• <i>invernali</i> : spinaci, insalata, bieta, carote, finocchi, zucca, cicoria, cime di rapa, cavoli, broccoli; |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
| Alternare la frutta in base alla stagionalità:<br>• <i>invernale</i> : arance, mandarini, clementine, pompelmi, kiwi, mele, pere;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
| CENA                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                        |                        |
| LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                 | Passato di verdura<br>con orzo                                                                                                                                                                                                      | Polpette di<br>manzo al forno         | Patate al forno        | Pane, frutta,<br>acqua |
| MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                | Vellutata di<br>piselli con<br>pastina                                                                                                                                                                                              | Sformato di<br>patate e<br>prosciutto | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                              | Zuppa di<br>lenticchie e<br>crostini                                                                                                                                                                                                | Scaloppina di<br>tacchino al limone   | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                | Pizza                                                                                                                                                                                                                               |                                       | Verdura<br>cruda/cotta | Frutta, acqua          |



COLAZIONE

da LUNEDÌ  
a VENERDÌ

Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett)

PRANZO

LUNEDÌ

Pasta e piselli

Cotolette

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

MARTEDÌ

Risotto alla zucca

Mozzarella

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

MERCOLEDÌ

Pasta ricotta e  
pomodoro

Platessa panata

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

GIOVEDÌ

Polenta al ragù

Pollo al forno

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

VENERDÌ

Pasta al  
pomodoro

Verdesca  
gratinata

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti:

- invernali*: spinaci, insalata, bieta, carote, finocchi, zucca, cicoria, cime di rapa, cavoli, broccoli;

Alternare la frutta in base alla stagionalità:

- invernale*: arance, mandarini, clementine, pompelmi, kiwi, mele, pere;

CENA

LUNEDÌ

Minestrone di  
verdura

Omelette

Purè di patate

Pane, frutta,  
acqua

MARTEDÌ

Minestrone di  
verdure e  
legumi

Petto di poll

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

MERCOLEDÌ

Crema di  
legumi con  
farro

Fettine di tacchino  
ai ferri

Verdura  
cruda/cotta

Pane, frutta,  
acqua

GIOVEDÌ

Panino con hamburger

Verdura  
cruda/cotta

Frutta, acqua



|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| COLAZIONE                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
| da LUNEDÌ<br>a VENERDÌ                                                                                                                                                                                                                           | Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett) |                       |                     |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
| PRANZO                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
| LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                                                           | Pasta al ragù di lenticchie                                                                                                                                                                                                         | Spezzatino con patate | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                                                          | Risotto alla pizzaiola                                                                                                                                                                                                              | Verdesca gratinata    | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                                                                        | Pasta alle verdure                                                                                                                                                                                                                  | Calamari fritti       | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                                                          | Ravioli al pomodoro                                                                                                                                                                                                                 | Hamburger di vitello  | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| VENERDÌ                                                                                                                                                                                                                                          | Pasta al pesto                                                                                                                                                                                                                      | Merluzzo prezzemolato | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti: <ul style="list-style-type: none"><li><i>invernali</i>: spinaci, insalata, bieta, carote, finocchi, zucca, cicoria, cime di rapa, cavoli, broccoli;</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
| Alternare la frutta in base alla stagionalità: <ul style="list-style-type: none"><li><i>invernale</i>: arance, mandarini, clementine, pompelmi, kiwi, mele, pere;</li></ul>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
| CENA                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                     |                     |
| LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                                                           | Minestrone di farro                                                                                                                                                                                                                 | Frittata con spinaci  | Patate al forno     | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                                                          | Crema di ceci con crostini                                                                                                                                                                                                          | Robiola               | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                                                                        | Spaghetti all’olio                                                                                                                                                                                                                  | Pollo al curry        | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                                                          | Pizza                                                                                                                                                                                                                               |                       | Verdura cruda/cotta | Frutta, acqua       |



|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|---------------------|
| COLAZIONE                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
| da LUNEDÌ<br>a VENERDÌ                                                                                                                                                                                                               | Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett) |                                         |                     |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
| PRANZO                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
| LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                                               | Pasta pomodoro e ricotta                                                                                                                                                                                                            | Frittata con patate                     | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                                              | Risotto ai funghi                                                                                                                                                                                                                   | Bocconcini di pollo al latte            | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                                                            | Pasta al pesto                                                                                                                                                                                                                      | Merluzzo pomodorini, olive, capperi     | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                                              | Pasta con le zucchine                                                                                                                                                                                                               | Involtini di tacchino                   | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| VENERDÌ                                                                                                                                                                                                                              | Pasta al pomodoro                                                                                                                                                                                                                   | Platessa al limone                      | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti: <ul style="list-style-type: none"><li>estive: zucchine, fagiolini, melanzane, insalata, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, finocchi.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
| Alternare la frutta in base alla stagionalità: <ul style="list-style-type: none"><li>estiva: anguria, melone, pesche, pesche noci, albicocche, nespole, susine, prugne, fragole, ciliegie.</li></ul>                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
| CENA                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                     |                     |
| LUNEDÌ                                                                                                                                                                                                                               | Cous cous con verdure                                                                                                                                                                                                               | Polpette di tonno                       | Patate al forno     | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ                                                                                                                                                                                                                              | Crema di piselli con crostini                                                                                                                                                                                                       | Rotolo di mozzarella e prosciutto cotto | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ                                                                                                                                                                                                                            | Insalata di riso                                                                                                                                                                                                                    | Hamburger di vitello                    | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ                                                                                                                                                                                                                              | Pizza                                                                                                                                                                                                                               |                                         | Verdura cruda/cotta | Frutta, acqua       |



COLAZIONE

|                        |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| da LUNEDÌ<br>a VENERDÌ | Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

PRANZO

|           |                        |                             |                     |                     |
|-----------|------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| LUNEDÌ    | Pasta con le melanzane | Scaloppina di tacchino      | /                   | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ   | Risotto alle zucchine  | Primo Sale alla piastra     | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ | Pasta al tonno         | Calamari gratinati al forno | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ   | Tagliatelle al ragù    | Spezzatino in umido         | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| VENERDÌ   | Pasta al pomodoro      | Verdesca al pomodoro        | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |

|                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti: <ul style="list-style-type: none"><li>estive: zucchine, fagiolini, melanzane, insalata, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, finocchi.</li></ul> |
| Alternare la frutta in base alla stagionalità: <ul style="list-style-type: none"><li>estiva: anguria, melone, pesche, pesche noci, albicocche, nespole, susine, prugne, fragole, ciliegie.</li></ul>                                 |

CENA

|           |                            |                          |                     |                     |
|-----------|----------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|
| LUNEDÌ    | Orzo zucchine e lenticchie | Peperoni e uova          | Patate al forno     | Pane, frutta, acqua |
| MARTEDÌ   | Insalata di pasta          | Merluzzo all'acqua pazza | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| MERCOLEDÌ | Riso alla cantonese        | Parmigiana di melanzane  | Verdura cruda/cotta | Pane, frutta, acqua |
| GIOVEDÌ   | Panino con hamburger       |                          | Verdura cruda/cotta | Frutta, acqua       |



COLAZIONE

|                        |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| da LUNEDÌ<br>a VENERDÌ | Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



PRANZO

|           |                                              |                           |                        |                        |
|-----------|----------------------------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------|
| LUNEDÌ    | Pasta al pesto                               | Frittata                  | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| MARTEDÌ   | Risotto agli<br>asparagi                     | Scaloppina di<br>tacchino | /                      | Pane, frutta,<br>acqua |
| MERCOLEDÌ | Insalata di<br>farro<br>pomodorini e<br>ceci | Insalata di<br>calamari   | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| GIOVEDÌ   | Ravioli al<br>pomodoro                       | Hamburger di<br>vitello   | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| VENERDÌ   | Pasta<br>pomodoro                            | Merluzzo al<br>limone     | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |

Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti:

- estive*: zucchine, fagiolini, melanzane, insalata, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, finocchi.

Alternare la frutta in base alla stagionalità:

- estiva*: anguria, melone, pesche, pesche noci, albicocche, nespole, susine, prugne, fragole, ciliegie.

CENA

|           |                                       |                                    |                        |                        |
|-----------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------|
| LUNEDÌ    | Cous cous con<br>verdure e<br>piselli | Crocchette di<br>pesce             | Patate al forno        | Pane, frutta,<br>acqua |
| MARTEDÌ   | Pasta<br>zucchine                     | Caprese                            | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| MERCOLEDÌ | Spaghetti<br>all’olio                 | Bocconcini di<br>pollo ai peperoni | Verdura<br>cruda/cotta | Pane, frutta,<br>acqua |
| GIOVEDÌ   | Pizza                                 |                                    | Verdura<br>cruda/cotta | Frutta, acqua          |



## COLAZIONE

da **LUNEDÌ**  
a **VENERDÌ**

Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni: - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella; - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata; - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);- un cornetto (1 volta/sett)

## PRANZO

**LUNEDÌ**

**Pasta al tonno**

**Spezzatino in umido**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**MARTEDÌ**

**Pasta al pesto**

**Polpette ricotta e  
zucchine**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**MERCOLEDÌ**

**Pasta al  
pomodoro**

**Sogliola in umido**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**GIOVEDÌ**

**Gnocchi alla  
sorrentina**

**Pollo al forno**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**VENERDÌ**

**Pasta al pesto**

**Merluzzo in  
insalata**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

Le tipologie di verdure concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti:

- *estive*: zucchine, fagiolini, melanzane, insalata, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, finocchi.

Alternare la frutta in base alla stagionalità:

- *estiva*: anguria, melone, pesche, pesche noci, albicocche, nespole, susine, prugne, fragole, ciliegie.

## CENA

**LUNEDÌ**

**Riso olio e  
parmigiano**

**Frittata alle  
zucchine**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**MARTEDÌ**

**Pasta e  
lenticchie**

**Tacchino alla  
piastra**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**MERCOLEDÌ**

**Insalata di riso**

**Parmigiana di  
zucchine**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Pane, frutta,  
acqua**

**GIOVEDÌ**

**Panino con salsiccia**

**Verdura  
cruda/cotta**

**Frutta, acqua**

Di seguito le alternative per la colazione e gli spuntini di metà mattina.

- **Colazione:**
  - Una tazza di latte o the + un caffè + 1 tra le seguenti opzioni:
    - 80 g di pane con 25 g di marmellata o nutella;
    - 6-7 fette biscottate con 25g marmellata;
    - una fetta di ciambellone (1 volta/sett);
    - un cornetto (1 volta/sett);
- **Spuntino metà mattina:**
  - 80g di pane + 40g di prosciutto cotto 1 volta/sett;
  - 80g di pane + 40g di prosciutto crudo 1 volta/sett;
  - 80g di pane + 1 uovo in frittata 1 volta/sett;
  - 80g di pane + formaggio spalmabile q.b. o tonno sgocciolato 50 g + pomodoro 1 volta/sett;
  - 1 pezzo di pizza al pomodoro o bianca 1 volta/sett.

Importante variare la tipologia di pane alternando il *pane bianco* con il *pane semi integrale* ed utilizzare *olio extra vergine di oliva* e *sale iodato*.

- Le tipologie di **verdure** concordate da utilizzare a pranzo e cena sono le seguenti:
- *invernali*: spinaci, insalata, bieta, carote, finocchi, zucca, cicoria, cime di rapa, cavoli, broccoli;
  - *estive*: zucchine, fagiolini, melanzane, insalata, pomodori, carote, cetrioli, peperoni, finocchi.

- Alternare la **frutta** in base alla stagionalità:
- *invernale*: arance, mandarini, clementine, pompelmi, kiwi, mele, pere;
  - *estiva*: anguria, melone, pesche, pesche noci, albicocche, nespole, susine, prugne, fragole, ciliegie.

ALLERGIE E INTOLLERANZE

In caso di allergie e intolleranze alimentari è indispensabile la diagnosi medica che attesti la situazione e la successiva definizione di un *piano alimentare personalizzato* redatto da un Dietista (consulente della scuola o del SIAN). Devono essere escluse dalla dieta tutte le preparazioni contenenti l’alimento responsabile o i suoi derivati oltre che tutti i prodotti in cui l’alimento o i suoi derivati figurino in etichetta. Inoltre è importante prestare attenzione alle modalità di preparazione e cottura per impedire le contaminazioni crociate.

ELENCO DEI 14 ALLERGENI ALIMENTARI

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>GLUTINE - 1</b><br>(cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>CROSTACEI E DERIVATI - 2</b><br>(marini e d’acqua dolce: gamberi, scampi, granchi e simili)                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <b>UOVA - 3</b><br>(uova e prodotti che le contengono: maionese, emulsionanti, pasta all’uovo)                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <b>PESCE E DERIVATI - 4</b><br>(prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche in piccole percentuali)                                                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <b>ARACHIDI E DERIVATI - 5</b><br>(creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi)                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <b>SOIA E DERIVATI - 6</b><br>(prodotti derivati come latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili)                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>LATTE E DERIVATI - 7</b><br>(ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie)                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <b>FRUTTA A GUSCIO E DERIVATI - 8</b><br>(mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, anacardi, pistacchi)                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>SEDANO E DERIVATI - 9</b><br>(sia in pezzi che all’interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | <b>SENAPE E DERIVATI - 10</b><br>(si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>SEMI DI SESAMO E DERIVATI - 11</b><br>(semi interi usati per il pane, farine che lo contengono in minima percentuale)                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <b>ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI - 12</b><br>(anidride solforosa e solfiti in concentrazione superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO2 - usati come conservanti, possiamo trovarli in: conserve di prodotti ittici, in cibi sott’aceto, sott’olio e in salamola, nelle marmellate, nell’aceto, nei funghi secchi e nelle bibite analcoliche e succhi di frutta) |
|  | <b>LUPINO E DERIVATI - 13</b><br>(presenti in cibi vegan sotto forma di: arrosti, salamini, farine e similari)                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <b>MOLLUSCHI E DERIVATI - 14</b><br>(canestrello, cannolicchio, capasanta, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina, ecc...)                                                                                                                                                                                                                                         |

Le preparazioni possono contenere uno o più dei seguenti allergeni come ingrediente o in tracce derivanti dal processo produttivo. In ottemperanza al Regolamento No. 1169/2011 sono segnalati in grassetto gli ingredienti allergeni contenuti nella preparazione nel **ricettario**.

Si specifica che la segnalazione degli allergeni segnalati sull’etichetta del prodotto confezionato o al variare della ricetta è a carico dell’operatore del settore alimentare.