



COMUNE DI SINNAI

**APPALTO  
SERVIZIO REFEZIONE  
SCOLASTICA**

**ALLEGATO N° 6**

**DIETE ETICO-RELIGIOSE**

SCHEMA DIETETICO DESTINATO AD UTENTI CHE NON CONSUMANO CARNE DI MAIALE

MENÙ INVERNALE (OTTOBRE-MARZO)

<b>GIORNO</b>	<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
LUNEDÌ*	Insalata verde Pizza margherita 1/2 razione di mozzarella Budino / Risotto al grana Mozzarella Insalata verde Budino	Penne al pomodoro Mozzarella Fagiolini e patate/Pizza margherita 1/2 razione di mozzarella Fagiolini e patate	Fagiolini al pomodoro 1/2 razione di Bresaola Pizza margherita Budino/ Pasta olio e grana Bresaola Fagiolini Budino	1/2 razione di mozzarella Verdure stufate Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pomodoro Mozzarella Verdure stufate Yogurt
MARTEDÌ	Pasta al ragù vegetale Frittata o uovo sodo Pomodoro	Risotto allo zafferano Polpette di pesce Verdure stufate	Pasta allo zafferano Pollo al limone Carote crude olio e limone fresco	Pasta al pesto Frittata Insalata mista
MERCOLEDÌ	Pasta agli aromi Cotoletta di tacchino Finocchi crudi	Insalata mista (insalata verde, finocchi, carote) Lasagne al ragù di vitellone Yogurt	Pasta all'isolana Frittata con zucchine Erbette al forno	Gnocchi al pomodoro Tacchino alla pizzaiola Insalata verde
GIOVEDÌ	Passato di verdura con riso Petto di pollo ai ferri Purè di patate	Passato di legumi con pasta Formaggio fresco Finocchi e mais	Risotto al pomodoro Filetti di merluzzo con olive Insalata verde	Pasta all'olio e grana Platessa impanata Finocchi crudi
VENERDÌ	Pasta alla crema di zucca Bastoncini di pesce Carote crude olio e limone fresco	Gnocchi al pomodoro Coscia di pollo Insalata verde	Crema di verdura con crostini Petto di tacchino ai ferri Patate al forno	Riso con prezzemolo Petto di pollo ai ferri Patate al forno

GIORNO	QUINTA SETTIMANA	SESTA SETTIMANA	SETTIMA SETTIMANA	OTTAVA SETTIMANA
LUNEDÌ	1/2 razione di mozzarella Insalata verde Pizza margherita/ Pasta al pomodoro Mozzarella Insalata verde	Pasta agli aromi Formaggio fresco Carote prezzemolate al forno/ 1/2 razione di formaggio fresco Carote prezzemolate al forno Pizza margherita	1/2 razione di bresaola Insalata verde Pizza margherita / Risotto con la zucca Bresaola Pomodoro	Pasta al pomodoro Mozzarella Patate e zucchine Yogurt/ 1/2 razione di Mozzarella Patate e zucchine Pizza margherita Yogurt
MARTEDÌ	Riso al prezzemolo Platessa dorata al forno Purè di patate	Pasta e fagioli Crocchette di patate Verdure in pinzimonio Yogurt	Pasta con la besciamella Frittata Coste all'agro	Risotto allo zafferano Filetto di pesce olio e limone Insalata
MERCOLEDÌ	Pasta all'olio e grana Insalata mista Petto di pollo ai ferri Budino	Tortelli di magro al pomodoro Petto di pollo alle erbe Spinaci al forno	Pasta al pomodoro Petto di pollo alle erbe Insalata mista (insalata verde, finocchi, carote) Budino	Passato di verdura con crostini Cotoletta di pollo Purè di patate
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e ricotta Frittata alle erbe Fagiolini	Crema di verdure con riso Pesce gratinato Patate al forno	Pasta all'olio e grana Polpette di pesce o cuori di merluzzo alla pizzaiola Carote al forno	Gnocchi al pomodoro Frittata alle erbe o uovo sodo Carote crude al limone e olio
VENERDÌ	Pasta al sugo di olive Cotoletta di tacchino Finocchi crudi	Pasta al ragù vegetale Petto di tacchino ai ferri Insalata	Minestrina di pasta in brodo vegetale Arrosto di tacchino all'arancia Patate al forno	Pasta aglio e olio Bastoncini di pesce (insalata verde, finocchi, carote)

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, prodotti avicoli, yogurt alla frutta, ogni volta che compaiono nel menù.

MENU ESTIVO (APRILE – SETTEMBRE)

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pesto Formaggio Carote crude olio e limone fresco Yogurt	Pasta all'olio Uovo sodo o frittata* Pomodori al basilico	1/2 razione di bresaola Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita/ Insalata di riso alle verdure senza prosciutto Bresaola Carote crude olio e limone fresco	Pasta agli aromi Bastoncini di pesce Pomodori al basilico Gelato
MARTEDÌ	Risotto al grana Cotoletta di tacchino Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al ragù vegetale Coscia di pollo Patate arrosto	Riso e prezzemolo Platessa dorata al forno Patate al forno	Risotto alla milanese Petto di pollo ai ferri Carote crude olio e limone
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico Platessa dorata al forno Insalata verde e rossa,	1/2 razione di Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Gelato/ Pasta al pomodoro Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Gelato	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Yogurt	1/2 razione di Mozzarella Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Pizza margherita/ Pasta al pomodoro, Mozzarella Insalata mista
GIOVEDÌ	Pasta con le olive nere Frittata Pomodori	Risotto con le zucchine Polpette di merluzzo Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al pesto Tacchino al limone Insalata verde	Passato di verdura con pasta Coscia di pollo Patate arrosto o al prezzemolo
VENEDÌ	Passato di verdura con crostini Petto di pollo ai ferri Patate al prezzemolo	Pasta con pomodoro e peperoni Petto di tacchino ai ferri Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori)	Pasta al pomodoro Cotoletta di pollo Zucchine fresche	Pasta al pomodoro Petto di tacchino ai ferri Insalata verde

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, prodotti avicoli, yogurt alla frutta, ogni volta che compaiono nel menù.

SCHEMA DIETETICO DESTINATO AD UTENTI CHE NON CONSUMANO CARNI AVICOLE,  
BOVINE E DI MAIALE

MENU INVERNALE (OTTOBRE – MARZO)

	<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
LUNEDÌ	Insalata verde Pizza margherita 1/2 razione di mozzarella Budino / Risotto al grana Mozzarella Insalata verde Budino	Penne al pomodoro Mozzarella Fagiolini e patate/Pizza margherita 1/2 razione di mozzarella Fagiolini e patate	Fagiolini al pomodoro 1/2 razione di mozzarella Pizza margherita Budino/ Pasta olio e grana Mozzarella Fagiolini Budino	1/2 razione di mozzarella Verdure stufate Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pomodoro Mozzarella Verdure stufate Yogurt
MARTEDÌ	Pasta al ragù vegetale Frittata o uovo sodo Pomodoro	Risotto allo zafferano Polpette di pesce Verdure stufate	Pasta allo zafferano Filetto di pesce all'olio e limone Carote crude olio e limone fresco	Pasta al pesto Frittata Insalata mista
MERCOLEDÌ	Pasta agli aromi Cotoletta di pesce Finocchi crudi	Pasta all'olio Uovo sodo o frittata Insalata mista (insalata verde, finocchi, carote) Yogurt	Pasta all'isolana Frittata con zucchine Erbette al forno	Gnocchi al pomodoro Filetto di pesce al prezzemolo Insalata verde
GIOVEDÌ	Passato di verdura con riso Formaggio grana Purè di patate	Passato di legumi con pasta Formaggio fresco Finocchi e mais	Risotto al pomodoro Filetti di merluzzo con olive Insalata verde	Pasta all'olio e grana Platessa impanata Finocchi crudi
VENERDÌ	Pasta alla crema di zucca Bastoncini di pesce Carote crude olio e limone fresco	Gnocchi al pomodoro Filetto di pesce al prezzemolo Insalata verde	Crema di verdura con crostini Formaggio grana Patate al forno	Riso con prezzemolo Formaggio grana Patate al forno

GIORNO	QUINTA SETTIMANA	SESTA SETTIMANA	SETTIMA SETTIMANA	OTTAVA SETTIMANA
LUNEDÌ	1/2 razione di mozzarella Insalata verde Pizza margherita/ Pasta al pomodoro Mozzarella Insalata verde	Pasta agli aromi Formaggio fresco Carote prezzemolate al forno/ 1/2 razione di formaggio fresco Carote prezzemolate al forno Pizza margherita	1/2 razione di mozzarella Insalata verde Pizza margherita / Risotto con la zucca Mozzarella Pomodoro	Pasta al pomodoro Mozzarella Patate e zucchine Yogurt/ 1/2 razione di Mozzarella Patate e zucchine Pizza margherita Yogurt
MARTEDÌ	Riso al prezzemolo Platessa dorata al forno Purè di patate	Pasta e fagioli Crocchette di patate Verdure in pinzimonio Yogurt	Pasta con la besciamella Frittata Coste all'agro	Risotto allo zafferano Filetto di pesce olio e limone Insalata
MERCOLEDÌ	Pasta all'olio e grana Insalata mista Formaggio grana Budino	Tortelli di magro al pomodoro Frittata Spinaci al forno	Pasta al pomodoro Filetto di pesce all'olio e limone Insalata mista (insalata verde, finocchi, carote) Budino	Passato di verdura con crostini Formaggio grana Purè di patate
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e ricotta Frittata alle erbe Fagiolini	Crema di verdure con riso Pesce gratinato Patate al forno	Pasta all'olio e grana Polpette di pesce o cuori di merluzzo alla pizzaiola Carote al forno	Gnocchi al pomodoro Frittata alle erbe o uovo sodo Carote crude al limone e olio
VENERDÌ	Pasta al sugo di olive Cotoletta di pesce Finocchi crudi	Pasta al ragù vegetale Formaggio grana Insalata	Minestrina di pasta in brodo vegetale Formaggio grana Patate al forno	Pasta aglio e olio Bastoncini di pesce (insalata verde, finocchi, carote)

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, yogurt alla frutta, gnocchi di origine biologica, ogni volta che compaiono nel menù.

MENU ESTIVO (APRILE – SETTEMBRE)

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pesto Formaggio Carote crude olio e limone fresco Yogurt	Pasta all'olio Uovo sodo o frittata Pomodori al basilico	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita/ Insalata di riso alle verdure senza prosciutto Mozzarella Carote crude olio e limone fresco	Pasta agli aromi Bastoncini di pesce Pomodori al basilico Gelato
MARTEDÌ	Risotto al grana Cotoletta di pesce Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al ragù vegetale Filetto di pesce al prezzemolo Patate arrosto	Riso e prezzemolo Platessa dorata al forno Patate al forno	Risotto alla milanese Frittata Carote crude olio e limone
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico Platessa dorata al forno Insalata verde e rossa,	1/2 razione di Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Gelato/ Pasta al pomodoro Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Gelato	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Yogurt	1/2 razione di Mozzarella Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Pizza margherita/ Pasta al pomodoro, Mozzarella Insalata mista
GIOVEDÌ	Pasta con le olive nere Frittata Pomodori	Risotto con le Zucchine Polpette di merluzzo Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al pesto Filetto di pesce al limone Insalata verde	Passato di verdura con pasta Filetto di pesce al prezzemolo Patate arrosto o al prezzemolo
VENEDÌ	Passato di verdura con crostini Formaggio grana Patate al prezzemolo	Pasta con pomodoro e Peperoni Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori)	Pasta al pomodoro Frittata Zucchine fresche	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata verde

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, yogurt alla frutta, gnocchi di origine biologica, ogni volta che compaiono nel menù.

**SCHEMA DIETETICO PER UTENTI CHE NON CONSUMANO CARNI AVICOLE, BOVINE, DI MAIALE E PESCE**

**MENU INVERNALE (OTTOBRE – MARZO)**

	<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
LUNEDÌ	Insalata verde Pizza margherita 1/2 razione di mozzarella Budino / Risotto al grana Mozzarella Insalata verde Budino	Penne al pomodoro Mozzarella Fagiolini e patate/Pizza Margherita 1/2 razione di Mozzarella Fagiolini e patate	Fagiolini al pomodoro 1/2 razione di mozzarella Pizza margherita Budino/ Pasta olio e grana Mozzarella Fagiolini Budino	1/2 razione di mozzarella Verdure stufate Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pomodoro Mozzarella Verdure stufate Yogurt
MARTEDÌ	Pasta al ragù vegetale Frittata o uovo sodo Pomodoro	Risotto allo zafferano Ceci al prezzemolo Verdure stufate	Pasta allo zafferano Lenticchie stufate Carote crude olio e limone fresco	Pasta al pesto Frittata Insalata mista
MERCOLEDÌ	Pasta agli aromi Fagioli in insalata Finocchi crudi	Pasta all'olio Uovo sodo o frittata Insalata mista (insalata verde, finocchi, carote) Yogurt	Pasta all'isolana Frittata con zucchine Erbette al forno	Gnocchi al pomodoro Fagioli in umido Insalata verde
GIOVEDÌ	Passato di verdura con riso Formaggio grana Purè di patate	Passato di legumi con pasta Formaggio fresco Finocchi e mais	Risotto al pomodoro Formaggio grana Insalata verde	Pasta all'olio e grana Uovo sodo o frittata Finocchi crudi
VENERDÌ	Pasta alla crema di zucca Uovo sodo o frittata Carote crude olio e limone fresco	Gnocchi al pomodoro Frittata Insalata verde	Crema di verdura con crostini Uovo sodo o al tegamino Patate al forno	Riso con prezzemolo Formaggio grana Patate al forno

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, yogurt alla frutta, gnocchi di origine biologica, ogni volta che compaiono nel menù.

	<b>QUINTA SETTIMANA</b>	<b>SESTA SETTIMANA</b>	<b>SETTIMA SETTIMANA</b>	<b>OTTOVA SETTIMANA</b>
<b>LUNEDÌ</b>	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pesto Formaggio Carote crude olio e limone fresco Yogurt	Pasta all'olio Uovo sodo o frittata* Pomodori al basilico	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita/ Insalata di riso alle verdure senza prosciutto e tonno Mozzarella Carote crude olio e limone fresco	Pasta agli aromi Formaggio grana Pomodori al basilico Gelato
<b>MARTEDÌ</b>	Risotto al grana Uovo sodo Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al ragù vegetale Fagioli in insalata Patate arrosto	Riso e prezzemolo Uovo sodo o frittata Patate al forno	Risotto alla milanese Frittata Carote crude olio e limone
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta al pomodoro e basilico Ceci stufati Insalata verde e rossa,	1/2 razione di Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Gelato/ Pasta al pomodoro Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Gelato	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Yogurt	1/2 razione di Mozzarella Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Pizza margherita/ Pasta al pomodoro, Mozzarella Insalata mista
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta con le olive nere Frittata Pomodori	Risotto con le zucchine Uovo sodo o al tegamino Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al pesto Lenticchie stufate Insalata verde	Passato di verdura con pasta Fagioli in insalata Patate arrosto o al prezzemolo
<b>VENEDÌ</b>	Passato di verdura con crostini Formaggio grana Patate al prezzemolo	Pasta con pomodoro e peperoni Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori)	Pasta airamaticiana Frittata Zucchine fresche	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata verde

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, yogurt alla frutta, gnocchi di origine biologica, ogni volta che compaiono nel menù.

MENU ESTIVO (APRILE – SETTEMBRE)

<b>GIORNO</b>	<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<b>TERZA SETTIMANA</b>	<b>QUARTA SETTIMANA</b>
LUNEDÌ	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Yogurt/ Pasta al pesto Formaggio Carote crude olio e limone fresco Yogurt	Pasta all'olio Uovo sodo o frittata Pomodori al basilico	1/2 razione di mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita/ Insalata di riso alle verdure senza Prosciutto e tonno Mozzarella Carote crude olio e limone fresco	Pasta agli aromi Formaggio Grana Pomodori al basilico Gelato
MARTEDÌ	Risotto al grana Uovo Sodo Zucchine fresche al prezzemolo	Pasta al ragù vegetale Fagioli in insalata  Patate arrosto	Riso e prezzemolo Uovo sodo o frittata  Patate al forno	Risotto alla milanese Frittata Carote crude olio e limone
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico Ceci Stufati  Insalata verde e rossa,	1/2 razione di Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Pizza margherita Gelato/ Pasta al pomodoro Mozzarella Carote crude olio e limone fresco Gelato	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Yogurt	1/2 razione di Mozzarella Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori, carote) Pizza margherita/ Pasta al pomodoro, Mozzarella Insalata mista
GIOVEDÌ	Pasta con le olive nere Frittata Pomodori	Risotto con le Zucchine Uovo sodo al tegamino Zucchine fresche al Prezzemolo	Pasta al pesto Lenticchie stufate  Insalata verde	Passato di verdura con pasta Fagioli in insalata  Patate arrosto o al prezzemolo
VENEDÌ	Passato di verdura con crostini Formaggio grana Patate al prezzemolo	Pasta con pomodoro  Formaggio grana Insalata mista (insalata verde e rossa, pomodori)	Pasta al pomodoro Frittata Zucchine fresche	Pasta al pomodoro Formaggio grana Insalata verde

I menù giornalieri includono:

pane, frutta fresca, acqua minerale naturale;

i seguenti prodotti di origine biologica: mele (una volta alla settimana), pelati, uova fresche, yogurt alla frutta, gnocchi di origine biologica, ogni volta che compaiono nel menù.