

PASTI SPECIALI

DIETA SENZA GLUTINE

Viene garantito lo stesso menù, preparato con prodotti senza glutine.

Di seguito norme pratiche per la preparazione del vitto senza glutine.

- Utilizzare pane e pasta senza glutine
- Utilizzare farine per impanatura prive di glutine
- Utilizzare prodotti impanati con farine senza glutine
- Leggere sempre le etichette per verificare l'assenza di glutine
- Utilizzare utensili riconoscibili e dedicati esclusivamente alle preparazioni prive di glutine
- Fare attenzione alle possibili contaminazioni
- Separare le preparazioni prive di glutine dalle altre
- Utilizzare dispenser di sale o formaggio apposito per le preparazioni prive di glutine

DIETA PER ALLERGIA AL POMODORO

Tutte le preparazioni che contengono pomodoro, fresco o sugo, vengono proposte senza pomodoro. La pasta al pomodoro viene sostituita da pasta in bianco (con olio extravergine d'oliva). I primi piatti sono preparati in bianco (ragù di carne, ragù di verdure, sugo di pesce, ecc.) mentre le insalate di pomodoro vengono sostituite da altri vegetali crudi. Controllare l'assenza di pomodoro da eventuali preparati.

DIETA PER ALLERGIA AL PESCE

Le preparazioni a base di sugo di pesce vengono rimpiazzate da sugo di pomodoro, mentre le proposte di secondi a base di pesce vengono sostituite da formaggi tipo mozzarella, primo sale, pecorino, ricotta oppure da carne di pollo tacchino o manzo oppure legumi, uova o hamburger vegetali.

DIETA PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO E ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE

Si escludono latte vaccino ed ogni suo derivato. Nelle preparazioni di primi e secondi piatti vengono esclusi latte burro e parmigiano mentre i secondi a base di formaggi vengono rimpiazzati da carne di pollo, vitello, tacchino, oppure da pesce, uova, frittate o legumi.

DIETA PER ALLERGIA ALL'UOVO

Si esclude ogni tipo di pasta all'uovo che viene rimpiazzata da pasta di semola. L'uovo viene escluso da ogni preparazione: la frittata viene rimpiazzata da carne di vitello o pollo o tacchino, pesce, legumi o formaggio. Le impanature vengono effettuate solo con farina e/o pangrattato.

DIETE SPECIALI PER MOTIVI ETICI/RELIGIOSI

- a) **DIETA PRIVA DI SUINO:** i primi piatti a base di ragù di maiale e la pasta ripiena di carne di suino vengono rimpiazzati da sughi al pomodoro o all'olio o da riso all'olio o al pomodoro oppure da condimenti a base di verdura. I secondi piatti a base di carne di maiale vengono sostituiti da carni bianche, uova, frittate, tortini di patate e formaggio, formaggi tipo mozzarella, ricotta, caciotta, parmigiano e da legumi.
- b) **DIETA PRIVA DI VITELLO POLLAME E SUINO:** i primi piatti vengono conditi con olio extravergine d'oliva, sughi di pomodoro o di verdura, sughi di pesce o legumi. I secondi piatti vengono rimpiazzati da pesce, formaggi, legumi uova o frittate.
- c) **DIETA PRIVA DI PESCE:** Le preparazioni a base di sugo di pesce vengono rimpiazzate da sugo di pomodoro, mentre le proposte di secondi a base di pesce vengono sostituite da formaggi tipo mozzarella, primo sale, pecorino, ricotta oppure da carne di pollo tacchino o manzo oppure legumi, uova, frittate o hamburger vegetali.
- d) **DIETA PER VEGETARIANI (DIETA PRIVA DI CARNE E PESCE):** i primi piatti vengono conditi con olio extravergine d'oliva, sughi di pomodoro o di verdura, oppure legumi. Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi, uova, frittate, formaggi, burger vegetariani oppure polpette di legumi e verdure.
- e) **DIETA PER VEGANI (DIETA PRIVA DI CARNE, PESCE E DERIVATI ANIMALI):** i primi piatti vengono conditi con olio extravergine d'oliva, sughi di pomodoro o di verdura, oppure legumi. Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi, burger vegani, polpette di legumi e verdure o burger di soli legumi. Sono esclusi latte, latticini e uova da tutte le preparazioni.
- f) **DIETA PER INTOLLERANZA AL NICHEL:** vengono esclusi gli alimenti ad alto contenuto di Nichel e gli alimenti conservati in scatola, le preparazioni sono effettuate mediante l'utilizzo di stoviglie nichel free. si ricorda che l'intolleranza al nichel presenta una forte variabilità individuale, per cui potranno essere effettuate modifiche sul menù giornaliero sulla base della tolleranza individuale al consumo di determinate classi di alimenti.

VITTO IN BIANCO

- Pasta o riso all'olio extravergine d'oliva
- Carne bianca pesce, lessati, al forno o alla griglia senza condimenti aggiunti.
- Patate bollite
- Condimento: Olio extravergine d'oliva

PER OGNI ALTRA TIPOLOGIA DI DIETA PER PATOLOGIE SPECIFICHE, INTOLLERANZE O ALLERGIE SI SEGUONO LE INDICAZIONI SUGGERITE DALLO SPECIALISTA.

MENU ESTIVO

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 16/09	1°: riso con zucchine 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: fagiolini bio all'olio	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o pesce azzurro Contorno: carote julienne	1°: pasta al pesto 2°: petto di pollo impanato al forno Contorno: insalata mista	1°: pasta al ragù di lenticchie bio 2°: stracchino e pecorino Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: minestra di verdure con pastina 2°: burger di fagioli cannellini bio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: gnocchetti senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pastina senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro		1°: gnocchetti in bianco		1°: pasta al ragù bianco di legumi	
No Latticini			1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: frittata	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: polpette di lenticchie		2°: frittata		
Vegetariani	2°: polpette di lenticchie	2°: burger di patate e melanzane	2°: frittata		
Vegani	2°: polpette di lenticchie	2°: burger di patate e melanzane	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	Contorno: bietola all'olio Contorno 2: insalata mista (no secondo)	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: bieta all'olio	1°: gnocchetti al burro Contorno: finocchi julienne	Contorno: peperoni in padella	1°: pasta all'olio Contorno: ceci all'olio	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 1°: minestra di verdure senza pomodoro 2°: burger di ceci

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 23/09	1°: pasta al pomodoro bio 2° fettuccine di frittata Contorno: insalata mista	1°: riso in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpettone (carne di vitellone) Contorno: zucchine trifolate	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: pasta con sugo di merluzzo 2°: caprese al basilico	1°: crema di ceci bio e quadrucci uovo 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: purè di patate	1°: orzo bio con pesto e pomodorini 2°: platessa al limone Contorno: spinaci all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con riso	1°: riso con pesto e pomodorini
No Pomodoro	1°: pasta in bianco		1°: sugo di pesce in bianco 2°: mozzarella		1°: orzo con pesto senza pomodorini
No Latticini	2°: frittata solo uova	1°: riso all'olio	2°: farinata di ceci	Contorno: patate bollite all'olio	1°: pesto senza parmigiano e latticini
No uovo	2°: formaggio			1°: crema di ceci con riso	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2° formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger di fagioli bio		Contorno: patate bollite all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	
Vegetariani		2°: burger di fagioli bio	1°: pasta al pomodoro	Contorno: patate bollite all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	2° burger di patate e melanzane
Vegani	2°: lenticchie in umido	1°: riso all'olio 2°: burger di fagioli bio	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: crema di ceci bio con riso Contorno: patate bollite all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2° burger di patate e melanzane
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: insalata di finocchi		Antipasto: mix di verdure crude finocchio – cetriolo 1°: pasta in bianco al Merluzzo 2°: mozzarella		1°:riso con pesto senza pomodorini Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 30/09	1°: pasta al pesto 2°: filetto di halibut o pesce azzurro al forno con erbe aromatiche Contorno: carote	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: bietola all'olio	1°: riso con zucchine 2°: straccetti di pollo al forno Contorno: insalata di pomodori	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: burger di legumi (ceci bio) Contorno: zucchine trifolate in padella
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine		2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro		1°: pasta in bianco alla ricotta		2°: pizza bianca	1°: pasta integrale in bianco
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pomodoro 2°: tortino di patate e verdure		2°: pizza senza mozzarella o latticini	
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: panatura senza uovo
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: fagioli in umido		
Vegetariani	2°: farinata di ceci		2°: fagioli in umido		
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro bio 2°: tortino di patate e verdure	2°: fagioli in umido	2°: pizza senza mozzarella o latticini	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: finocchi julienne	1°: pasta in bianco alla ricotta	Contorno: insalata di scarola	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	1°: pasta comune all'olio 2°: mozzarella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 07/10	1°: farro bio al pesto 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di Pomodori	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: pasta in bianco burro e parmigiano Secondo e contorno: pollo e patate	1°: pasta alle verdure 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: carote julienne	1°: ravioli burro e salvia 2°: Scaglie di parmigiano e ricotta Contorno: fagiolini bio all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: riso al pesto	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro	Contorno: insalata mista			1°: pasta integrale all'olio e olive	
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro 2°: farinata di ceci
No uovo			2°: petto di pollo alla griglia	2°: impanatura senza uovo	1°: pasta burro e salvia
No Pesce				2°: formaggio	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci	2°: polpette di legumi (lenticchie)			
Vegetariani	2°: farinata di ceci			2°: burger di ceci	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: polpette di legumi (lenticchie)	2°: fagioli in umido	2°: burger di ceci	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: riso al pesto Contorno: insalata di finocchi	Antipasto: finocchi julienne	1°: pasta alla bieta Contorno: patate all'olio	1°: pasta comune alle olive 2°: Contorno: peperoni in padella	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli

MENU AUTUNNALE

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 14/10	1°: riso con zucca 2°: bastoncini di merluzzo al forno Contorno: carote julienne	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta al pesto invernale 2°: cosci di pollo al forno Contorno: bieta bio all'olio	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: polpettone di tacchino Contorno: zucchine trifolate	1°: gnocchetti sardi al pomodoro bio 2°: scaglie di parmigiano Contorno: piselli in Umido
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	2°: impanatura senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine
No Pomodoro		2°: pizza bianca			1°: gnocchetti in bianco Contorno: piselli in umido senza pomodoro
No Latticini		2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio	2°: frittata
No uovo	2°: impanatura senza uovo				
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: frittata	2: fagioli in umido	
Vegetariani	2°: polpette di lenticchie		2°: frittata	2: fagioli in umido	
Vegani	2°: polpette di lenticchie	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2: fagioli in umido	2°: burger di patate e melanzane
Intolleranza al Nichel	Contorno: peperoni in padella	Antipasto: finocchi julienne 2°: pizza bianca (solo mozzarella)			1°: gnocchetti all'olio Contorno: ceci in Umido

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 21/10	1°: pasta al pomodoro 2°: polpette di vitellone Contorno: insalata Mista	1°: riso in bianco (burro e parmigiano) 2°: halibut o pesce azzurro al forno impanato Contorno: carote cotte all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: frittata Contorno: spinaci bio all'olio	1°: crema di ceci bio con quadrucci uovo 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: insalata	1°: lasagne al pomodoro 2°: formaggio primo sale Contorno: Cavolfiore saltato
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con riso	1°: lasagne senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco	1°: riso all'olio	1°: sugo di tonno senza pomodoro		1°: lasagna al pesto senza pomodoro
No Latticini			2°: frittata senza parmigiano		2°: fagioli in umido
No uovo				1°: crema di ceci con riso	1°: lasagne di semola senza uovo
No Pesce		2°: petto di pollo	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger di lenticchie			Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegetariani	2°: burger di lenticchie	2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro	Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegani	2°: burger di lenticchie	1°: riso all'olio 2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: crema di ceci con riso Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpette in bianco Contorno: insalata di finocchi	Contorno: peperoni in padella	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta al tonno in bianco Contorno: bieta all'olio	Contorno: insalata di scarole	1°: lasagne al pesto

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 28/10	1°: riso allo zafferano 2°: arrosto di tacchino Contorno: insalata mista	1°: pasta al pomodoro bio 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: insalata di finocchi	1°: Ravioli alla zucca 2°: mix di formaggi: pecorino semi-stagionato e primo sale Contorno: carote julienne	TUTTI I SANTI
No Glutine		1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia	
No Pomodoro		1°: pasta in bianco			
No Latticini	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini	2°: tortino di patate e verdure	1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: ceci in umido	
No uovo		2°: tortino senza uovo		1°: Riso alla zucca	
No Pesce					
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: frittata		2°: burger di fagioli		
Vegetariani	2°: frittata		2°: burger di fagioli		
Vegani	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini 2°: lenticchie in umido	2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger di fagioli	1°: Riso alla zucca 2°: ceci in umido	
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di finocchi e cetrioli	1°: pasta all'olio Contorno: peperoni in padella		Contorno: melanzane grigliate	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 04/11	1°: riso al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o sgombro al forno Contorno: cavolo cappuccio	1°: passato di fagioli con pastina all'uovo 2°: straccetti di petto di pollo al forno Contorno: Insalata mista	1°: pasta al ragù di pesce (merluzzo) in bianco 2°: frittata con patate Contorno: carote julienne bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: burger di fagioli cannellini bio Contorno: spinaci all'olio	1°: crema di zucca gialla con crostini 2°: hamburger di vitellone Contorno: zucchine trifolate all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pastina senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: pane senza glutine, crema di zucca senza glutine
No Pomodoro	1° : pasta in bianco (burro e parmigiano)			1°: gnocchi in bianco (burro e parmigiano)	
No Latticini			2°: frittata senza latticini	1°: pasta all'olio	
No uovo		1°: pastina senza uovo	2°: petto di pollo alla piastra	2°: panatura senza uovo	
No Pesce	2°: mozzarella		1°: pasta al pomodoro		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: formaggio			2°: ceci in umido
Vegetariani	2°: mozzarella	2°: formaggio	1°: pasta al pomodoro		2°: ceci in umido
Vegani	2°: lenticchie in umido	1°: pastina senza uovo Contorno: Insalata mista Contorno: bieta all'olio (no secondo)	1°: pasta al pomodoro 2°: fagioli in umido	1°: pasta all'olio 2°: panatura senza uovo	2°: ceci in umido
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: melanzane grigliate	1°: passato di ceci con pastina all'uovo Contorno: insalata di scarole	Contorno: peperoni in padella	Antipasto: mix verdure crude Contorno: bieta all'olio 2°: burger di ceci	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 11/11	1° : pasta alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: petto di tacchino al forno Contorno: spinaci bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1°: passato di ceci con quadrucci all'uovo 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: filetto di platessa al forno Contorno: insalata di radicchio e finocchi	1°: orzo bio al pesto invernale 2°: straccetti di pollo Contorno: bietola all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: passato di ceci con pastina senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: riso bio al pesto invernale
No Pomodoro	1°: pasta in bianco burro e parmigiano	2°: spezzatino in bianco			
No Latticini		1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini	2: frittata senza latticini	1°: pasta all'olio	1°: pesto senza latticini
No uovo			2°: formaggio primo sale		
No Pesce				2°: formaggio primo sale	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci	2°: burger di patate e melanzane			2°: formaggio primo sale
Vegetariani	2°: farinata di ceci	2°: burger di patate e melanzane		2°: formaggio primo sale	1°: polpette di legumi (lenticchie)
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger di patate e melanzane	1°: passato di ceci con pastina di semola senza uovo 2°: fagioli in umido	1°: pasta all'olio 2°: farinata di ceci	1°: pesto senza latticini 2°: polpette di legumi (lenticchie)
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco burro e parmigiano Contorno: bieta all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: ceci all'olio 2°: spezzatino in bianco	Contorno: insalata di scarole		1°: riso bio al pesto invernale

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 18/11	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: grana e stracchino Contorno: piselli in umido	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta al pesto invernale 2°: cosci di pollo al forno Contorno: bieta bio all'olio	Toscana in tavola 1°: tagliatelle al ragù bianco di chianina 2°: scaglie di parmigiano Contorno: lattuga	1°: riso con zucca 2°: bastoncini di merluzzo al forno Contorno: carote julienne
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: gnocchetti senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: tagliatelle senza glutine	2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchetti in bianco Contorno: piselli in umido senza pomodoro	2°: pizza bianca			
No Latticini	2°: frittata senza latticini	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	Contorno: piselli in umido Contorno: lattuga	
No uovo					2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: ceci in umido	1°: tagliatelle al pomodoro	
Vegetariani			2°: ceci in umido	1°: tagliatelle al pomodoro	2°: fagioli in umido
Vegani	2°: burger di patate e melanzane	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: tagliatelle al pomodoro 2°: polpette di legumi (ceci)	2°: fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpette in bianco Contorno: insalata di finocchi e cetrioli	Contorno: peperoni in padella	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta al tonno in bianco Contorno: patate all'olio	Contorno: insalata di scarole	1°: lasagne al pesto Contorno: melanzane grigliate

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 25/11	1°: pasta al pesto invernale 2°: polpette di vitellone Contorno: insalata Mista	1°: riso in bianco (burro e parmigiano) 2°: fettuccine di halibut o pesce azzurro al forno Contorno: fagiolini bio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: frittata Contorno: spinaci bio all'olio	1°: crema di ceci bio con quadrucci uovo 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: insalata	1°: lasagne al pomodoro 2°: caciottina semi-stagionata Contorno: Cavolfiore saltato
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con riso	1°: lasagne senza glutine
No Pomodoro	2°: polpette in bianco		1°: sugo di tonno senza pomodoro		1°: lasagne al pesto
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano	1°: riso all'olio			2°: frittata
No uovo			2°: farinata di ceci	1°: crema di ceci con riso	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: fagioli in umido
No Pesce		2°: petto di pollo alla griglia	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger di fagioli			Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegetariani	2°: burger di fagioli	2°: ceci in umido	1°: pasta al pomodoro	Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano 2°: burger di fagioli	1°: riso all'olio 2°: ceci in umido	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: crema di ceci con riso Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	2°: polpette in bianco Contorno: insalata di finocchi	Contorno: peperoni in padella	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta al tonno in bianco Contorno: patate all'olio	Contorno: insalata di scarole	1°: lasagne al pesto

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 02/12	1°: riso allo zafferano 2°: arrosto di tacchino Contorno: insalata mista	1°: pasta al pomodoro bio 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: cavolfiore	1°: pasta al pesto invernale 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: insalata di finocchi	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: bietola all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro		1°: pasta in bianco		2°: pizza bianca	1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini	2°: tortino di patate e verdure	1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: frittata		2°: burger di fagioli		
Vegetariani	2°: frittata		2°: burger di fagioli		2°: farinata di ceci
Vegani	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini 2°: lenticchie in umido	2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger di fagioli	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarole	1°: pasta all'olio Contorno: peperoni in padella		Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi 1°: purè di patate 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	1°: pasta in bianco alla ricotta

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 09/12	1°: crema di zucca gialla con crostini 2°: hamburger di vitellone Contorno: zucchine trifolate	1°: passato di fagioli con Farro bio 2°: straccetti di petto di pollo al forno Contorno: Insalata mista	1°: pasta al ragù di pesce (merluzzo) 2°: frittata con patate Contorno: carote julienne	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: riso burro e parmigiano 2°: polpette di lenticchie bio Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o sgombro al forno Contorno: cavolo cappuccio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pane senza glutine, crema di zucca senza glutine	1°: passato di fagioli con riso	1°: pasta senza glutine	2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro			1° : pasta al sugo di pesce senza pomodoro		1° : pasta in bianco (burro e parmigiano)
No Latticini			2°: frittata di sole uova	1°: riso all'olio	
No uovo			2°: formaggio	2°: panatura senza uovo	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2°: mozzarella
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°:farinata di ceci	2°: formaggio			
Vegetariani	2°: farinata di ceci	2°: formaggio	1°: pasta al pomodoro		2°: mozzarella
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pastina senza uovo Contorno: Insalata mista Contorno: bieta all'olio (no secondo)	1°: pasta al pomodoro 2°: ceci all'olio	2°: panatura senza uovo	2°: burger di fagioli
Intolleranza al Nichel		1°: pasta all'olio Contorno: peperoni in padella	Contorno: finocchi julienne	Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: bieta bio all'olio	1°: pasta in bianco alla ricotta

MENU INVERNALE

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 16/12	1°: pasta al pesto invernale 2°: stracchino o primosale Contorno: finocchi gratinati	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: merluzzo gratinato al forno Contorno: cavolfiore saltato	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	Menù di natale 1°: tortellini in brodo 2°: arrosto di tacchino Contorno: piselli bio in umido	1°: riso bio in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpettone di lenticchie bio Contorno: insalata
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine 2°: gratinatura senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: tortellini senza glutine	
No Pomodoro		1°: gnocchetti in bianco	2°: pizza bianca		
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: formaggio		2°: pizza senza mozzarella o latticini		1°: riso bio all'olio
No uovo				1°: tortellini o altra pasta ripiena senza uovo	2°: polpettone senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale				2°: frittata	
Vegetariani		2°: frittata		1°: tortellini vegetariani (ricotta e spinaci) 2°: fagioli in umido	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: burger di patate e melanzane	2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta in brodo vegetale 2°: fagioli in umido	1°: riso bio all'olio 2°: polpettone senza uovo
Intolleranza al Nichel		1°: gnocchetti in bianco (burro e parmigiano) Contorno: melanzane alla griglia	Antipasto: finocchi julienne 1°: senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: peperoni in padella	Contorno: insalata di scarole

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 23/12	1°: pasta rosé (pomodoro e ricotta) 2°: roast beef Contorno: cavolo cappuccio	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: bastoncini di merluzzo Contorno: bietola all'olio	NATALE	SANTO STEFANO	1°: pasta al pesto invernale 2°: frittata con parmigiano Contorno: insalata mista
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine			1°: pasta senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco alla ricotta				
No Latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio			1°: pesto senza parmigiano e latticini
No uovo					2°: farinata di ceci
No Pesce		2°: petto di pollo alla piastra			
No Maiale	2°: burger di patate e melanzane				
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger di patate e melanzane				
Vegetariani	2°: burger di patate e melanzane	2°: fagioli in umido			
Vegani	1°: pasta al pomodoro bio 2°: burger di patate e melanzane	2°: fagioli in umido			1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: finocchi Julienne				Contorno: insalata di scarole

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 30/12	1°: riso allo zafferano 2°: polpette di vitellone chianino Contorno: insalata	1°: lasagne al pomodoro 2°: pecorino semi-stagionato Contorno: cavolo cappuccio	CAPODANNO	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: filetto di halibut impanato al forno Contorno: cavolfiore all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: lasagne senza glutine		2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro		1°: lasagne al pesto		2°: pizza bianca	1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini	2°: frittata		2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo		1°: lasagne di semola senza uovo			2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio				2°: farinata di ceci
Vegani	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: burger di fagioli		2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di radicchio e finocchi	1°: lasagne al pesto Contorno: bieta all'olio		Antipasto: finocchi julienne 1°: minestra di verdure senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	1°: pasta in bianco alla ricotta

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 06/01	EPIFANIA	1°: pasta al ragù di pesce 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: Insalata	1°: passato di fagioli con pastina all'uovo 2°: straccetti di petto di pollo al forno Contorno: bietole bio all'olio	1°: ravioli burro e salvia 2°: filetto di platessa al forno Contorno: carote bollite	1°: crema di porri e patate 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di radicchio e finocchi
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine burro e salvia	
No Pomodoro		1° : pasta al sugo di pesce senza pomodoro			
No Latticini		2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro	
No uovo		2°: formaggio	1° : pastina di semola senza uovo	1°: pasta burro e salvia	
No Pesce		1°: pasta al pomodoro		2°: formaggio	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			Contorno: bietole bio all'olio Contorno:patate all'olio		2°: ceci in umido
Vegetariani		1°: pasta al pomodoro	Contorno: bietole bio all'olio Contorno:patate all'olio	2°: piselli al tegame	2°: ceci in umido
Vegani		1°: pasta al pomodoro 2°: burger di fagioli	1° : pastina di semola senza uovo Contorno: bietole bio all'olio Contorno:patate all'olio	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: piselli al tegame	2°: ceci in umido
Intolleranza al Nichel		1°: pasta al ragù bianco di pesce Contorno: Insalata di radicchio e cetrioli	1°: passato di ceci con pastina all'uovo		

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 13/01	1° : pasta in bianco burro e parmigiano 2°: polpette di lenticchie bio Contorno: insalata	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: burger di ceci bio Contorno: carote all'olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: petto di tacchino al forno Contorno: finocchi gratinati	1°: pasta integrale alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: bietola all'olio	1°: brodo di verdura con orzo bio 2°: filetto di merluzzo al forno Contorno: purè di patate
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: minestra di verdura con riso
No Pomodoro				1° : pasta integrale in bianco 2°: spezzatino senza pomodoro	
No Latticini	1°: pasta all'olio	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini		Contorno: patate bollite all'olio
No uovo	2°: polpette senza uovo				
No Pesce					2°: frittata
No Maiale				2°: carne di manzo alla pizzaiola	
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: frittata	2°: formaggio	
Vegetariani			2°: frittata	2°: formaggio	2°: fagioli in umido
Vegani	1°: pasta all'olio 2°: polpette senza uovo	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: farinata di ceci	Contorno: patate bollite all'olio 2°: fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	2°: farinata di ceci Contorno 1: insalata Contorno 2: insalata di scarole	Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: bieta all'olio		1°: pasta comune in bianco (burro e parmigiano) 2°: carne alla griglia	1°: minestra di verdura senza pomodoro con riso

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 20/01	1°: pasta al pesto invernale 2°: stracchino o primosale Contorno: piselli in Umido	1°: gnocchetti sardi al pomodoro 2°: merluzzo gratinato al forno Contorno: cavolfiore saltato	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: riso bio in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpettone di vitellone Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: burger di fagioli cannellini bio Contorno: insalata
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine 2°: gratinatura senza glutine	2°: pizza senza glutine		1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro	Contorno: piselli in umido senza pomodoro	1°: gnocchetti in bianco	2°: pizza bianca	2°: polpettone in bianco	1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: frittata		2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo					2°: impanatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale				2°: frittata	
Vegetariani		2°: frittata		2°: fagioli in umido	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: burger di patate e melanzane	2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio 2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro bio 2°: impanatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: finocchi gratinati	1°: gnocchetti in bianco (burro e parmigiano)	Antipasto: finocchi julienne 1°: senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta in bianco alla ricotta 2°: burger di ceci contorno°: insalata di scarole

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 27/01	1°: pasta rosé (pomodoro e ricotta) 2°: roast beef Contorno: Carote Julienne	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: bastoncini di merluzzo Contorno: insalata	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: primo sale Contorno: spinaci bio olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: frittata con parmigiano Contorno: insalata mista	1°: crema di porri e patate 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: finocchi gratinati
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	Contorno: gratinatura senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco alla ricotta		1°: sugo di tonno senza pomodoro		
No Latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio	2°: petto di pollo alla griglia	1°: pesto senza parmigiano e latticini	1°: crema di porri e patate senza parmigiano o latticini
No uovo		2°: panatura senza uovo		2°: polpette di legumi (ceci bio)	
No Pesce		2°: petto di pollo alla griglia	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale	2°: lenticchie in umido				
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: lenticchie in umido				2°: burger di patate e melanzane
Vegetariani	2°: lenticchie in umido	2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro		2°: burger di patate e melanzane
Vegani	1°: pasta al pomodoro bio 2°: lenticchie in umido	1°: pasta all'olio 2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: polpette di legumi (ceci bio)	2°: burger di patate e melanzane
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: finocchi Julienne	Contorno: insalata di scarole	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta con sugo bianco di tonno Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	Contorno: verdura cotta (peperoni bieta o melanzane)	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 03/02	1°: riso allo zafferano 2°: polpette di vitellone chianino Contorno: insalata	1°: passato di fagioli con ditalini 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: carote julienne e Finocchi	1°: lasagne al pomodoro 2°: pecorino semi-stagionato Contorno: cavolo Cappuccio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: filetto di halibut impanato al forno Contorno: cavolfiore all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pastina senza glutine	1°: lasagne senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro			1°: lasagne al pesto	2°: pizza bianca	1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini	2°: tortino senza mozzarella o latticini	2°: frittata	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo		2°: tortino senza uovo	1°: lasagne di semola senza uovo		2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio				2°: farinata di ceci
Vegani	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini 2°: polpette di lenticchie	1°: pastina di semola senza uovo 2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: burger di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di radicchio e finocchi	1°: passato di ceci con pastina all'uovo Contorno: Finocchi	1°: lasagne al pesto Contorno: bieta all'olio	Antipasto: finocchi julienne 1°: minestra di verdure senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	1°: pasta in bianco alla ricotta 2°: peperoni in padella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 10/02	SAPORI TOSCANI 1°: tagliatelle al ragù bianco di chianina 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta al ragù di totani in bianco 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: Insalata	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di fagioli con farro 2°: straccetti di petto di pollo al forno Contorno: bietole bio all'olio	1°: riso alla zucca all'olio 2°: scaglie di parmigiano e ricotta Contorno: insalata di radicchio e finocchi	1°: ravioli burro e salvia 2°: filetto di platessa al forno Contorno: carote bollite
No Glutine	1°: tagliatelle senza glutine	1°: pasta senza glutine	1° : passato di fagioli con riso		1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro	1°: ragù bianco senza pomodoro				
No Latticini		2°: frittata di sole uova		2°: petto di pollo alla griglia	1°: ravioli al pomodoro
No uovo	1°: pasta fresca senza uovo	2°: fagioli in umido			1°: pasta burro e salvia
No Pesce		1°: pasta al pomodoro			2°: burger di ceci
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: polpette di lenticchie		Contorno: bietole bio all'olio Contorno: patate all'olio		
Vegetariani	2°: polpette di lenticchie	1°: pasta al pomodoro	Contorno: bietole bio all'olio Contorno: patate all'olio		2°: burger di ceci
Vegani	2°: polpette di lenticchie	1°: pasta al pomodoro 2°: fagioli in umido	Contorno: bietole bio all'olio Contorno: patate all'olio	2°: farinata di ceci	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: burger di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: ragù bianco senza pomodoro Contorno: bieta all'olio	Contorno: Insalata di radicchio e cetrioli	Antipasto: mix verdure crude certiolo – finocchio 1°: passato di fagioli con riso		1°: ravioli burro e salvia 2°: filetto di platessa al forno Contorno: carote bollite

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 17/02	1° : pasta in bianco burro e parmigiano 2°: frittata con patate Contorno: insalata	1°: pasta al pesto invernale 2°: petto di tacchino al forno Contorno: finocchi gratinati	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1°: pasta integrale alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: burger di legumi (ceci bio) Contorno: bietola all'olio	1°: brodo di verdura con orzo bio 2°: filetto di merluzzo al forno Contorno: purè di patate
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine Contorno: panatura senza glutine		1°: pasta senza glutine 2: panatura senza glutine	1°: brodo di verdura con riso
No Pomodoro			2°: spezzatino in bianco	1° : pasta integrale in bianco	
No Latticini		1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini		Contorno: patate bollite all'olio
No uovo	2°: formaggio primo sale			2°: panatura senza uovo	
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: frittata	2°: burger di patate e zucca		
Vegetariani		2°: frittata	2°: burger di patate e zucca		2°: fagioli in umido
Vegani	1°: pasta all'olio 2°: lenticchie in umido	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger di patate e zucca	2°: panatura senza uovo	Contorno: patate bollite all'olio 2°: fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarole		Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: peperoni in padella	1°: pasta comune in bianco (burro e parmigiano) 2: tortino di patate e mozzarella	1°: brodo di verdura senza pomodoro con riso

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 24/02	1°: pasta al pesto invernale 2°: stracchino o primosale Contorno: piselli in Umido	1°: gnocchetti sardi al pomodoro 2°: merluzzo gratinato al forno Contorno: cavolfiore saltato	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: riso bio in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpettone di vitellone Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: burger di fagioli cannellini bio Contorno: insalata
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine 2°: gratinatura senza glutine	2°: pizza senza glutine		1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro	Contorno: piselli in umido senza pomodoro	1°: gnocchetti in bianco	2°: pizza bianca	2°: polpettone in bianco	1°: pasta integrale in bianco
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: frittata		2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale				2°: frittata	
Vegetariani		2°: frittata		2°: ceci in umido	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: polpette di lenticchie	2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio 2°: ceci in umido	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: bieta all'olio	1°: gnocchetti in bianco (burro e parmigiano)	Antipasto: finocchi julienne 1°: senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta comune all'olio 2°: crocchette di ceci Contorno: insalata di scarole

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 03/03	1°: pasta rosé (pomodoro e ricotta) 2°: roast beef Contorno: Carote Julienne	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: bastoncini di merluzzo Contorno: insalata	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: pecorino semi stagionato Contorno: cavolo cappuccio	1°: pasta al pesto invernale 2°: frittata con parmigiano Contorno: insalata Stagione	1°: crema di porri e patate 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: finocchi gratinati
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	Contorno: gratinatura senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco alla ricotta		1°: sugo di tonno senza pomodoro		
No Latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio	2°: frittata	1°: pesto senza parmigiano e latticini	1°: crema di porri e patate senza parmigiano o latticini
No uovo		2°: panatura senza uovo		2°: ceci in umido	
No Pesce		2°: petto di pollo alla griglia	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale	2°: burger di lenticchie				
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger di lenticchie				2°: polpette di legumi (fagioli)
Vegetariani	2°: burger di lenticchie	2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro		2°: polpette di legumi (fagioli)
Vegani	1°: pasta al pomodoro bio 2°: burger di lenticchie	1°: pasta all'olio 2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: ceci in umido	2°: polpette di legumi (fagioli)
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: finocchi Julienne	Contorno: insalata di scarole	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta con sugo bianco di tonno Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	Contorno: verdura cotta (peperoni bieta o melanzane)	

MENU PRIMAVERILE

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 10/03	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: filetti di platessa agli aromi Contorno: piselli bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	1°: riso bio e piselli bio 2°: petto di pollo impanato al forno Contorno: insalata	1°: gnocchetti sardi al pomodoro bio 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: Carote julienne	1°: ravioli burro e salvia 2°: scaglie di parmigiano e stracchino Contorno: bietole lesse
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	2°: impanatura senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro		2°: pizza bianca		1°: gnocchetti in bianco	
No Latticini	1°: pasta all'olio	2°: pizza senza mozzarella o latticini			1°: ravioli al pomodoro 2°: frittata
No uovo			2°: impanatura senza uovo		1°: pasta burro e salvia
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: frittata	2°: farinata di ceci	
Vegetariani	2°: lenticchie in umido		2°: frittata	2°: farinata di ceci	
Vegani	1°: pasta all'olio Contorno: piselli bio all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	2°: pizza senza mozzarella o latticini	Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: farinata di ceci Contorno: Carote julienne	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: burger di fagioli
Intolleranza al Nichel	Contorno: bieta all'olio	Antipasto: finocchi julienne 1°: purè di patate	1°: riso bio e ceci bio Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	1°: gnocchetti all'olio Contorno: finocchi julienne	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 17/03	1°: gnocchi al pomodoro 2°: polpette di vitellone Contorno: radicchio e Finocchi	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: frittata di zucchine Contorno: spinaci bio all'olio bio	IL MARE IN TAVOLA 1°: pasta al sugo di tonno (o platessa*) 2°: filetto di nasello Contorno: spinaci all'olio bio * nidi e infanzia	1°: crema di ceci bio con quadrucci all'uovo 2°: crocchette di patate con parmigiano Contorno: insalata	1°: orzo con crema di zucchine 2°: bastoncini di merluzzo gratinati Contorno: carote all'olio bio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: gnocchi senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con pastina senza glutine	1°: riso con crema di zucchine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchi in bianco		1°: pasta con sugo di tonno In bianco		
No Latticini		1°: pasta all'olio		Contorno: crocchette di patate senza parmigiano	Contorno: patate bollite all'olio
No uovo	1°: gnocchi senza uovo	2°: formaggio		1°: crema di ceci con pastina di semola senza uovo 2°: crocchette di patate con parmigiano senza uovo	2°: panatura senza uovo
No Pesce			1°: pasta al pomodoro 2°: formaggio		2°: petto di pollo
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio		1°: pasta al pomodoro 2°: fagioli in umido		2°: polpette di lenticchie
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro 2°: fagioli in umido	2°: crocchette di legumi senza parmigiano e uovo	2°: polpette di lenticchie
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchi al burro	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta al sugo bianco di tonno (o platessa*) Contorno: peperoni in padella	Contorno: insalata di scarole	1°: riso con crema di zucchine Contorno: patate all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 24/03	1°: pasta al pomodoro bio 2°: fettuccine di frittata Contorno: bieta all'olio	1°: pasta al pesto 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: carote julienne	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: riso allo zafferano 2°: crocchette di legumi (fagioli cannellini bio) Contorno: insalata	1°: pasta ricotta e pomodoro bio 2°: filetto di halibut o pesce azzurro al forno Contorno: piselli bio trifolati
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco		2°: pizza bianca		1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	2°: frittata solo uova	1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso senza parmigiano	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo	2°: formaggio			2°: impanatura senza uovo	
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger di patate e melanzane			
Vegetariani		2°: burger di patate e melanzane			Contorno: piselli bio trifolati Contorno: insalata mista (no secondo)
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger di patate e melanzane	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso senza parmigiano 2°: impanatura senza uovo	1°: pasta al pomodoro bio Contorno: piselli bio trifolati Contorno: insalata mista (no secondo)
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano)	Contorno: finocchi julienne	Antipasto: finocchi julienne 1°: no pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	2°: crocchette di ceci Contorno: insalata di scarole	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: ceci all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 31/03	1°: pasta al tonno (o platessa*) 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata * nidi e infanzia	1°: crema di fagioli bio con farro 2°: cosce di pollo al forno* (*petto di pollo nido e infanzia) Contorno: patate lesse con Prezzemolo	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: crocchette di ceci bio Contorno: piselli bio trifolati	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: hamburger di vitellone Contorno: carote bollite	1°: grattini all'uovo in brodo vegetale 2°: filetto di merluzzo al forno Contorno: Spinaci bio all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: crema di fagioli bio con riso	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pastina senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta al tonno in bianco			1°: pasta integrale in bianco	
No Latticini	2°: frittata di sole uova		1°: pasta all'olio		
No uovo	2°: formaggio		2°: panatura senza uovo		1°: pastina di semola senza uovo
No Pesce	1°: pasta al pomodoro				2°: formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: formaggio		2°: burger di patate e melanzane	
Vegetariani	1°: pasta al pomodoro	2°: formaggio		2°: burger di patate e melanzane	2°: farinata di ceci
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: lenticchie in umido	Contorno: Insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	2°: panatura senza uovo	2°: burger di patate e melanzane	1°: pastina di semola senza uovo 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: pasta al tonno bianca Contorno: insalata di scarola e radicchio	1°: crema di ceci bio con riso	Antipasto: finocchi julienne Contorno: bieta all'olio	1°: pasta comune al burro Contorno: peperoni in padella	1°: no pomodoro Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 07/04	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: filetti di platessa agli aromi Contorno: piselli bio all'olio	VACANZE PASQUALI	1°: riso bio e piselli bio 2°: petto di pollo impanato al forno Contorno: insalata	1°: gnocchetti sardi al pomodoro bio 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: Carote julienne	1°: ravioli burro e salvia 2°: scaglie di parmigiano e stracchino Contorno: bietole lesse
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		2°: impanatura senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro				1°: gnocchetti in bianco	
No Latticini	1°: pasta all'olio				1°: ravioli al pomodoro 2°: frittata
No uovo			2°: impanatura senza uovo		1°: pasta burro e salvia
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale				2°: farinata di ceci	
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: frittata	2°: farinata di ceci	
Vegetariani	2°: polpette di lenticchie		2°: frittata	2°: farinata di ceci	
Vegani	1°: pasta all'olio Contorno: piselli bio all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)		Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: farinata di ceci Contorno: Carote julienne	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: burger di fagioli
Intolleranza al Nichel	Contorno: melanzane grigliate		1°: riso bio e ceci bio Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	1°: gnocchetti all'olio Contorno: finocchi julienne	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 14/04	1°: gnocchi al pomodoro 2°: polpette di vitellone Contorno: radicchio e Finocchi	ARIA DI PRIMAVERA 1°: farro bio al pesto e pomodorini 2°: pollo alla salvia Contorno: zucchine trifolate	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: pecorino e primo sale Contorno: bieta bio all'olio	1°: crema di ceci bio con quadrucci all'uovo 2°: crocchette di patate con parmigiano Contorno: insalata	1°: orzo con crema di zucchine 2°: bastoncini di merluzzo gratinati Contorno: carote all'olio bio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: gnocchi senza glutine	1°: riso al pesto e pomodorini 2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con pastina senza glutine	1°: riso con crema di zucchine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchi in bianco	1°: riso al pesto senza pomodorini	1°: sugo di tonno senza pomodoro		
No Latticini		1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: frittata	Contorno: crocchette di patate senza parmigiano	Contorno: patate bollite all'olio
No uovo	1°: gnocchi senza uovo			1°: crema di ceci con pastina di semola senza uovo 2°: crocchette di patate con parmigiano senza uovo	2°: panatura senza uovo
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2°: petto di pollo
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio	2°: fagioli in umido			
Vegetariani	2°: formaggio	2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro		2°: polpette di lenticchie
Vegani	2°: farinata di ceci	2°: fagioli in umido	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	2°: crocchette di legumi senza parmigiano e uovo	2°: polpette di lenticchie
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchi al burro	1°: riso al pesto senza pomodorini	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta con sugo bianco di tonno Contorno: peperoni in padella	Contorno: insalata di scarole	1°: riso con crema di zucchine Contorno: patate all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 21/04	LUNEDI DELL'ANGELO	1°: pasta al pesto 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: carote julienne	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: riso allo zafferano 2°: crocchette di legumi (fagioli cannellini bio) Contorno: insalata	FESTA DELLA LIBERAZIONE
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	2°: impanatura senza glutine	
No Pomodoro			2°: pizza bianca		
No Latticini		1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso senza parmigiano	
No uovo				2°: impanatura senza uovo	
No Pesce					
No Maiale					
No Mucca- Pollo-Maiale		2°: farinata di ceci			
Vegetariani		2°: farinata di ceci			
Vegani		1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso senza parmigiano 2°: impanatura senza uovo	
Intolleranza al Nichel		Contorno: finocchi julienne	Antipasto: finocchi julienne 1°: no pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	2°: crocchette di ceci Contorno: insalata di scarole	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 28/04	1°: pasta al tonno (o platessa*) 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata * nidi e infanzia	1°: crema di fagioli bio con farro 2°: cosce di pollo al forno* (*petto di pollo nido e infanzia) Contorno: patate lesse con prezzemolo	antipasto : mix di verdure : carote- cetriolo 1°: riso al pomodoro bio 2°: burger di fagioli cannellini bio Contorno: piselli trifolati bio	PRIMO MAGGIO FESTA DEI LAVORATORI	1°: grattini all'uovo in brodo vegetale 2°: filetto di merluzzo al forno Contorno: Spinaci bio all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: crema di fagioli bio con riso	1°: pasta senza glutine Contorno: gratinatura senza glutine		1°: pastina senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta al tonno in bianco		1°: pasta al ragù bianco		
No Latticini	2°: frittata di sole uova				
No uovo	2°: formaggio		1°: pasta senza uovo al ragù		1°: pastina di semola senza uovo
No Pesce	1°: pasta al pomodoro				2°: formaggio
No Maiale			1°: pasta al pomodoro Contorno 2°: piselli al tegame		
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: frittata	1°: pasta al pomodoro Contorno 2°: piselli al tegame		
Vegetariani	1°: pasta al pomodoro	2°: frittata	1°: pasta al pomodoro Contorno 2°: piselli al tegame		2°: formaggio
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: burger di lenticchie	Contorno: Insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: pasta senza uovo al pomodoro Contorno 2: piselli al tegame		1°: pastina di semola senza uovo 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: pasta al tonno bianca Contorno: insalata di scarola e radicchio	1°: crema di ceci bio con riso	1°: pasta al ragù bianco Contorno: insalata di cetrioli e finocchi		Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 05/05	1°: riso con pomodoro 2°: petto di tacchino al forno Contorno: bietola bio all'olio	1° : pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: piselli bio all'olio	Antipasto: mix di verdure carote cetriolo 1°: brodo di verdura con orzo bio 2°: filetto di merluzzo al forno Contorno: insalata	1°: pasta all'ortolana 2°: stracchino e primosale Contorno: carote julienne	1°: maltagliati all'uovo e passato di ceci 2°: frittata con patate Contorno: lattuga
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	1°: brodo di verdura con riso	1°: pasta senza glutine	1°: minestra con pasta senza glutine e ceci
No Pomodoro	1°: riso in bianco (olio e parmigiano)	2°: spezzatino in bianco		1°: pasta all'ortolana senza pomodoro	
No Latticini		1°: pasta all'olio		2°: fagioli in umido	2°: frittata senza parmigiano o latticini
No uovo					1°: minestra con pasta di semola senza uovo e ceci 2°: legumi
No Pesce			2°: frittata		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci	2°: burger di patate e melanzane			
Vegetariani	2°: farinata di ceci	2°: burger di patate e melanzane	2°: frittata		
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: burger di patate e melanzane	Contorno: patate bollite all'olio 2°: polpette di legumi (lenticchie)	2°: fagioli in umido	1°: pasta senza uovo Contorno: lattuga Contorno: bieta all'olio
Intolleranza al Nichel	1°: riso in bianco (olio e parmigiano)	Contorno: bieta all'olio	Contorno: insalata di scarole	1°: pasta all'ortolana senza pomodoro Contorno: patate	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 12/05	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: filetti di platessa agli aromi Contorno: piselli bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: passato di verdure 2°: pizza margherita	1°: gnocchetti sardi al pomodoro bio 2°: frittata con parmigiano Contorno: Carote julienne	1°: ravioli burro e salvia 2°: scaglie di parmigiano e stracchino Contorno: bietole lesse	1°: riso bio e piselli bio 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: carote julienne
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: gnocchetti senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia	
No Pomodoro		2°: pizza bianca	1°: gnocchetti in bianco		
No Latticini	1°: pasta all'olio	2°: pizza senza mozzarella o latticini	2°: frittata di sole uova	1°: ravioli al pomodoro 2°: frittata	
No uovo				1°: pasta burro e salvia	
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale					2°: frittata
Vegetariani	2°: lenticchie in umido				2°: frittata
Vegani	1°: pasta all'olio Contorno: piselli bio all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	2°: pizza senza mozzarella o latticini	2°: farinata di ceci Contorno: Carote julienne	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: burger di fagioli	Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)
Intolleranza al Nichel	Contorno: bieta all'olio	Antipasto: finocchi julienne 1°: purè di patate	1°: gnocchetti all'olio Contorno: finocchi julienne		1°: riso bio e ceci bio Contorno: insalata di radicchio e cetrioli

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 19/05	1°: gnocchi al pomodoro 2°: polpette di vitellone Contorno: radicchio e Finocchi	1°: riso con crema di zucchine 2°: bastoncini di merluzzo gratinati Contorno: carote all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: pecorino e primo sale Contorno: bieta bio all'olio	1°: crema di ceci bio con quadrucci all'uovo 2°: crocchette di patate con parmigiano Contorno: insalata	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2°: frittata di zucchine gratinati Contorno: spinaci bio all'olio bio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: gnocchi senza glutine	2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con pastina senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchi in bianco		1°: sugo di tonno senza pomodoro		1°: pasta all'olio
No Latticini			2°: frittata	Contorno: crocchette di patate senza parmigiano	
No uovo	1°: gnocchi senza uovo			1°: crema di ceci con pastina di semola senza uovo 2°: crocchette di patate con parmigiano senza uovo	2°: petto di pollo alla griglia
No Pesce		2°: frittata	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio		1°: pasta al pomodoro		
Vegani	2°: farinata di ceci	2°: burger di lenticchie	1°: pasta al pomodoro 2°: piselli in umido	2°: crocchette di legumi senza parmigiano e uovo	2°: fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchi al burro	Contorno: finocchi gratinati	Antipasto: finocchi julienne 1°: pasta con sugo bianco di tonno Contorno: peperoni in padella	Contorno: insalata di scarole	1°: riso con crema di zucchine Contorno: patate all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 26/05	1°: pasta al pomodoro bio 2°: fettuccine di frittata Contorno: bieta all'olio	1°: pasta al pesto 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: carote julienne	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: riso allo zafferano 2°: burger di legumi (ceci bio) Contorno: insalata	1°: pasta ricotta e pomodoro bio 2°: filetto di halibut o pesce azzurro al forno Contorno: piselli bio trifolati
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco		2°: pizza bianca		1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	2°: frittata solo uova	1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso senza parmigiano	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo	2°: formaggio			2°: impanatura senza uovo	
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger di patate e melanzane			
Vegetariani		2°: burger di patate e melanzane			Contorno: piselli bio trifolati Contorno: insalata mista (no secondo)
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger di patate e melanzane	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso senza parmigiano 2°: impanatura senza uovo	1°: pasta al pomodoro bio Contorno: piselli bio trifolati Contorno: insalata mista (no secondo)
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano)	Contorno: finocchi julienne	Antipasto: finocchi julienne 1°: no pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: insalata di scarole	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: ceci all'olio

MENU ESTIVO

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 02/06	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o pesce azzurro Contorno: carote julienne	1°: riso con verdure in bianco 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: fagiolini bio all'olio	1°: pasta al pesto 2°: petto di pollo impanato al forno Contorno: insalata mista	1°: pasta al ragù di lenticchie bio 2°: stracchino e pecorino Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: minestra di verdure con pastina 2°: burger di fagioli cannellini bio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: gnocchetti senza glutine		1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pastina senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchetti in bianco			1°: pasta al ragù bianco di legumi	
No Latticini			1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: frittata	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: fagioli in umido	2°: frittata		
Vegetariani	2°: polpette di lenticchie	2°: fagioli in umido	2°: frittata		
Vegani	2°: polpette di lenticchie	2°: fagioli in umido	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	Contorno: bietola all'olio Contorno 2: insalata mista (no secondo)	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchetti al burro Contorno: finocchi julienne	Contorno: bieta all'olio 1°: riso con zucchine	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta all'olio Contorno: ceci all'olio	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 1°: minestra di verdure senza pomodoro 2°: burger di ceci

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 09/06	1°: pasta al pomodoro bio 2° fettuccine di frittata Contorno: insalata mista	L'estate toscana 1°: panzanella toscana 2°: roast beef di vitellone chianino Contorno: zucchine trifolate	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: pasta con sugo di merluzzo 2°: caprese al basilico	1°: crema di ceci bio e quadrucci uovo 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: purè di patate	1°: farro bio con pesto e pomodorini 2°: platessa al limone Contorno: carote lesse all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pane senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con riso	1°: riso con pesto e pomodorini
No Pomodoro	1°: pasta in bianco	1°: panzanella toscana senza pomodoro	1°: sugo di pesce in bianco 2°: mozzarella		1°: orzo con pesto senza pomodorini
No Latticini	2°: frittata solo uova		2°: burger di patate e zucchine	Contorno: patate bollite all'olio	1°: pesto senza parmigiano e latticini
No uovo	2°: polpette di lenticchie			1°: crema di ceci con riso	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2° formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: farinata di ceci		2°: mozzarella	
Vegetariani		2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro	2°: mozzarella	2° fagioli in umido
Vegani	2°: polpette di lenticchie	2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro 2°: burger di patate e zucchine	1°: crema di ceci bio con riso Contorno: patate bollite all'olio (no secondo) Contorno: verdure crude (no secondo)	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2° fagioli in umido
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: bieta all'olio	1°: panzanella con finocchi cetrioli e peperoni	Antipasto: mix di verdure crude finocchio – cetriolo 1°: pasta in bianco al Merluzzo 2°: mozzarella		1°:riso con pesto senza pomodorini Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 16/06	1°: riso con crema di zucchine 2°: straccetti di pollo al forno Contorno: insalata di pomodori	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: caciotta semi stagionata Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta al pesto 2°: filetto di halibut o pesce azzurro al forno con erbe aromatiche Contorno: carote	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: burger di legumi (ceci bio) Contorno: zucchine trifolate in padella
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro		1°: pasta in bianco alla ricotta	2°: pizza bianca		1°: pasta integrale in bianco
No Latticini		1°: pasta al pomodoro 2°: frittata	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: panatura senza uovo
No Pesce				2°: fagioli in umido	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: lenticchie in umido				
Vegetariani	2°: lenticchie in umido			2°: fagioli in umido	
Vegani	2°: lenticchie in umido	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: fagioli in umido	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarola	1°: pasta in bianco alla ricotta	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: finocchi julienne	1°: pasta comune all'olio 2°: mozzarella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 23/06	1°: farro bio al pesto 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di Pomodori	1°: pasta in bianco burro e parmigiano Secondo e contorno: pollo e patate	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: pasta alle verdure 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: piselli bio all'olio	1°: ravioli burro e salvia 2°: Scaglie di parmigiano e ricotta Contorno: fagiolini bio all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: riso al pesto	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro	Contorno: insalata mista			1°: pasta integrale all'olio e olive	
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro 2°: farinata di ceci
No uovo			2°: petto di pollo alla griglia	2°: impanatura senza uovo	1°: pasta burro e salvia
No Pesce				2°: formaggio	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci	2°: polpette di legumi (lenticchie)			
Vegetariani	2°: farinata di ceci			2°: burger di fagioli	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: polpette di legumi (lenticchie)	2°: fagioli in umido	2°: burger di fagioli	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: riso al pesto Contorno: insalata di finocchi		Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 1°: pasta alla bieta Contorno: patate all'olio	1°: pasta comune alle olive 2°: Contorno: ceci all'olio	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 30/06	1°: pasta in bianco 2°: straccetti di pollo Contorno: bieta all'olio	1° : orzo bio alle zucchine 2°: spezzatino vitellone chianino Contorno: pomodori conditi all'olio	1°: minestra di verdura con riso 2°: filetto di platessa impanato Contorno: carote julienne	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: pasta al pesto 2°: frittata al forno con parmigiano Contorno: insalata mista	1° : pasta pomodoro 2°: tortino di patate zucchine e mozzarella Contorno: fagiolini olio e limone
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1° : riso alle zucchine	2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro		Contorno: insalata mista 2°: spezzatino in bianco			1°: pasta in bianco
No Latticini	1°: pasta all'olio			1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: tortino di patate e zucchine senza formaggio o latticini
No uovo			2°: impanatura senza uovo	2°: petto di pollo alla griglia	2°: tortino senza uovo
No Pesce			2°: petto di pollo alla griglia		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: lenticchie in umido	2°: burger di patate e zucchine			
Vegetariani	2°: lenticchie in umido	2°: burger di patate e zucchine	2°: frittata		
Vegani	1°: pasta all'olio 2°: lenticchie in umido	2°: burger di patate e zucchine	2°: fagioli in umido	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: tortino di patate e zucchine senza formaggio o latticini e uova
Intolleranza al Nichel		1° : riso alle zucchine Contorno: insalata di scarole	Contorno: insalata di finocchi e cetrioli	Antipasto: mix di verdure crude cetrioli-finocchi Contorno: insalata di finocchi	1° : pasta all'olio Contorno: ceci olio e limone

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 07/07	1°: riso in bianco burro e parmigiano 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: fagiolini bio all'olio	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o pesce azzurro Contorno: carote julienne	1°: pasta al pesto 2°: petto di pollo impanato al forno Contorno: insalata mista	1°: pasta al ragù di lenticchie bio 2°: stracchino e pecorino Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: minestra di verdure con pastina 2°: burger di fagioli ceci bio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: gnocchetti senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pastina senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro		1°: gnocchetti in bianco		1°: pasta al ragù bianco di legumi	
No Latticini	1°: riso all'olio		1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: frittata	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: polpette di lenticchie		2°: frittata		
Vegetariani	2°: polpette di lenticchie	2°: burger di patate e zucchine	2°: frittata		
Vegani	1°: riso all'olio 2°: polpette di lenticchie	2°: burger di patate e zucchine	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	Contorno: bietola all'olio Contorno 2: insalata mista (no secondo)	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	1°: riso con ceci bio Contorno: bieta all'olio	1°: gnocchetti al burro Contorno: finocchi julienne	Contorno: peperoni in padella	1°: pasta all'olio Contorno: ceci all'olio	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 1°: minestra di verdure senza pomodoro

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 14/07	1°: pasta al pomodoro bio 2° fettuccine di frittata Contorno: insalata mista	1°: riso in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpettone (carne di vitellone) Contorno: zucchine trifolate	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: pasta con sugo di merluzzo 2°: caprese al basilico	1°: crema di ceci bio e quadrucci uovo 2°: bocconcini di tacchino agli aromi Contorno: purè di patate	1°: orzo bio con pesto e pomodorini 2°: platessa al limone Contorno: carote lesse al prezzemolo
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con riso	1°: riso con pesto e pomodorini
No Pomodoro	1°: pasta in bianco		1°: sugo di pesce in bianco 2°: mozzarella		1°: orzo con pesto senza pomodorini
No Latticini	2°: frittata solo uova	1°: riso all'olio	2°: farinata di ceci	Contorno: patate bollite all'olio	1°: pesto senza parmigiano e latticini
No uovo	2°: formaggio			1°: crema di ceci con riso	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2° formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger di fagioli		2°: mozzarella	
Vegetariani		2°: burger di fagioli	1°: pasta al pomodoro	2°: mozzarella	2° burger di patate e zucchine
Vegani	2°: lenticchie in umido	1°: riso all'olio 2°: burger di fagioli	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: crema di ceci bio con riso Contorno: patate bollite all'olio (no secondo) Contorno: verdure crude	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2° burger di patate e zucchine
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: insalata di finocchi		Antipasto: mix di verdure crude finocchio – cetriolo 1°: pasta in bianco al Merluzzo 2°: mozzarella		1°: riso con pesto senza pomodorini Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 21/07	1°: riso con zucchine 2°: straccetti di pollo al forno Contorno: insalata di pomodori	1°: pasta ricotta e pomodoro (rosé) 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta al pesto 2°: filetto di halibut o pesce azzurro al forno con erbe aromatiche Contorno: carote	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: burger di legumi (ceci bio) Contorno: zucchine trifolate in padella
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro		1°: pasta in bianco alla ricotta	2°: pizza bianca		1°: pasta integrale in bianco
No Latticini		1°: pasta al pomodoro 2°: tortino di patate e verdure	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: panatura senza uovo
No Pesce				2°: formaggio	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci				
Vegetariani	2°: farinata di ceci			2°: fagioli in umido	
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro bio 2°: tortino di patate e verdure	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: fagioli in umido	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarola	1°: pasta in bianco alla ricotta	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: finocchi julienne	1°: pasta comune all'olio 2°: mozzarella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 28/07	1°: farro bio al pesto 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di Pomodori	1°: pasta in bianco burro e parmigiano Secondo e contorno: pollo e patate	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: pasta alle verdure 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: piselli bio all'olio	1°: ravioli burro e salvia 2°: Scaglie di parmigiano e ricotta Contorno: fagiolini bio all'olio
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: riso al pesto	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine 2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro	Contorno: insalata mista			1°: pasta integrale all'olio e olive	
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: pasta all'olio	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro 2°: farinata di ceci
No uovo			2°: petto di pollo alla griglia	2°: impanatura senza uovo	1°: pasta burro e salvia
No Pesce				2°: formaggio	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci	2°: polpette di legumi (lenticchie)			
Vegetariani	2°: farinata di ceci			2°: burger di patate e zucchine	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: polpette di legumi (lenticchie)	2°: fagioli in umido	2°: burger di patate e zucchine	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: riso al pesto Contorno: insalata di finocchi		Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 1°: pasta alla bieta Contorno: patate all'olio	1°: pasta comune alle olive 2°: Contorno: ceci all'olio	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 04/08	1°: pasta in bianco 2°: straccetti di pollo Contorno: bieta all'olio	1° : orzo bio alle zucchine 2°: spezzatino vitellone chianino Contorno: piselli bio all'olio	1°: minestrina di verdura con riso 2°: filetto di platessa impanato Contorno: zucchine trifolate	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: pasta al pesto 2°: frittata al forno con parmigiano Contorno: insalata mista	1° : pasta pomodoro 2°: tortino di patate zucchine e mozzarella Contorno: fagiolini olio e limone
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1° : riso alle zucchine	2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro		Contorno: insalata mista 2°: spezzatino in bianco			1°: pasta in bianco
No Latticini	1°: pasta all'olio			1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: tortino di patate e zucchine senza formaggio o latticini
No uovo			2°: impanatura senza uovo	2°: petto di pollo alla griglia	2°: tortino senza uovo
No Pesce			2°: petto di pollo alla griglia		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: lenticchie in umido	2°: burger di fagioli			
Vegetariani	2°: lenticchie in umido	2°: burger di fagioli	2°: frittata		
Vegani	1°: pasta all'olio 2°: lenticchie in umido	2°: burger di fagioli	2°: fagioli in umido	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: tortino di patate e zucchine senza formaggio o latticini e uova
Intolleranza al Nichel		1° : riso alle zucchine Contorno: ceci bio all'olio		Antipasto: mix di verdure crude cetrioli-finocchi Contorno: insalata di finocchi	1° : pasta all'olio Contorno: ceci olio e limone

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2024-2025

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 11/08	1°: riso con crema di zucchini 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: fagiolini bio all'olio	1°: gnocchetti al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o pesce azzurro Contorno: carote julienne	1°: pasta al pesto 2°: petto di pollo impanato al forno Contorno: insalata mista	1°: pasta al ragù di lenticchie bio 2°: stracchino e pecorino Contorno: bietola all'olio	FERRAGOSTO
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: gnocchetti senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	
No Pomodoro		1°: gnocchetti in bianco		1°: pasta al ragù bianco di legumi	
No Latticini			1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: frittata	
No uovo					
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: lenticchie in umido		2°: frittata		
Vegetariani	2°: lenticchie in umido	2°: burger di fagioli	2°: frittata		
Vegani	2°: lenticchie in umido	2°: burger di fagioli	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	Contorno: bietola all'olio Contorno 2: insalata mista (no secondo)	
Intolleranza al Nichel	Contorno: melanzane alla griglia	1°: gnocchetti al burro Contorno: finocchi julienne	Contorno: peperoni in padella	1°: pasta all'olio Contorno: ceci all'olio	