REFEZIONE SCOLASTICA
COMUNE DI MONTEPULCIANO
SCUOLE MEDIE

MENU' ESTIVO

A.S. 2025/2026

MENU' COMUNE pag.2

MENU' PERSONALIZZATI pag.3

MENU' COMUNE SCUOLE MEDIE
MENU' ESTIVO

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ Farro pesto e pomodorini Frittata alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Insalata di farro Arista al forno Zucchine trifolate Gelato - pane	**LUNEDÍ** Insalata d'orzo Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Gnocchi di patate al pomodoro Cotoletta di vitellone panata Fagiolini* all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine Roast-beef Insalata di patate Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Tortellini al pomodoro Burger di platessa* al forno Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane
MERCOLEDI Pasta al ragù di verdure Platessa* gratinata Ciambotta Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al ragù Ricotta Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – pane	**MERCOLEDI** Ravioli burro e salvia Parmigiano reggiano DOP Carote al tegame Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pasta all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pici al cacio e pepe Bresaola Pomodori all'olio Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Riso alla parmigiana Cotoletta di suino panata Insalata di pomodori Gelato - pane
GIOVEDI Pasta all'olio Tacchino arrosto Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Crocchette di ceci e melanzane Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto Gelato - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Polpette di lenticchie Zucchine gratinate Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Insalata di riso Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Prosciutto crudo Insalata mista Frutta di stagione - pane

MENU' NO CARNE DI MANZO, VITELLO, VACCINA

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ Farro pesto e pomodorini Frittata alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Insalata di farro Arista al forno Zucchine trifolate Gelato - pane	**LUNEDÍ** Insalata d'orzo Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Gnocchi di patate al pomodoro **Frittata di patate** Fagiolini* all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine **Petto di pollo panato** Insalata di patate Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Tortellini (controlla etichetta) al pomodoro Burger di platessa* al forno Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane
MERCOLEDI Pasta al ragù di verdure Platessa* gratinata Ciambotta Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al **pomodoro** Ricotta Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – pane	**MERCOLEDI** Ravioli burro e salvia Parmigiano reggiano DOP Carote al tegame Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pasta all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pici al cacio e pepe **Mozzarella** Pomodori all'olio Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Riso alla parmigiana Cotoletta di suino panata Insalata di pomodori Gelato - pane
GIOVEDI Pasta all'olio Tacchino arrosto Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Crocchette di ceci e melanzane Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Polpette di lenticchie Zucchine gratinate Gelato - pane	**GIOVEDI** Insalata di riso Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Prosciutto crudo Insalata mista Frutta di stagione - pane

MENU' SENZA CARNE DI MAIALE

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ Farro pesto e pomodorini Frittata alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Insalata di farro (NO P.COTTO) **Stracchino** Zucchine trifolate Gelato - pane	**LUNEDÍ** Insalata d'orzo (NO P.COTTO) Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Gnocchi di patate al pomodoro Cotoletta di vitellone panata Fagiolini* all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine Roast-beef Insalata di patate Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Ravioli ricotta e spinaci*** al pomodoro Burger di platessa* al forno Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane
MERCOLEDI Pasta al ragù di verdure Platessa* gratinata Ciambotta Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al ragù Ricotta Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – pane	**MERCOLEDI** Ravioli burro e salvia Parmigiano reggiano DOP Carote al tegame Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pasta all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pici al cacio e pepe Bresaola Pomodori all'olio Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Riso alla parmigiana **Mozzarella** Insalata di pomodori Gelato - pane
GIOVEDI Pasta all'olio Tacchino arrosto Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Crocchette di ceci e melanzane Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Polpette di lenticchie Zucchine gratinate Gelato - pane	**GIOVEDI** Insalata di riso (NO P.COTTO) Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita **Bresaola** Insalata mista Frutta di stagione - pane

MENU' SENZA GLUTINE

LEGENDA:

S.G. = SENZA GLUTINE

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ **Pasta SG pesto SG e pomodorini** Frittata alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione – **pane SG**	**LUNEDÍ** **Insalata di RISO CON INGRED. SG** Arista al forno Zucchine trifolate **Gelato SG** – **pane SG**	**LUNEDÍ** **Insalata di RISO CON INGRED. SG** Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione – **pane SG**	**LUNEDÍ** **Gnocchi di patate SG** al pomodoro **Cotoletta di vitellone panata con pangrattato SG** Fagiolini* all'olio Frutta di stagione – **pane SG**	**LUNEDÍ** **Pasta SG** con zucchine Roast-beef Insalata di patate Frutta di stagione – **pane SG**	**LUNEDÍ** **Tortellini SG al pomodoro** **Burger di platessa* al forno con pangrattato SG** Carote julienne e mais Frutta di stagione – **pane SG**
MERCOLEDI **Pasta SG** al ragù di verdure Platessa* **gratinata con pangrattato SG** Ciambotta Frutta di stagione – **pane SG**	**MERCOLEDI** **Gnocchi di patate SG** al ragù Ricotta Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – **pane SG**	**MERCOLEDI** **Ravioli SG** burro e salvia Parmigiano reggiano DOP Carote al tegame Frutta di stagione – **pane SG**	**MERCOLEDI** **Pasta SG** all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione – **pane SG**	**MERCOLEDI** **Pasta SG** al cacio e pepe Bresaola SG Pomodori all'olio Frutta di stagione – **pane SG**	**MERCOLEDI** Riso alla parmigiana Cotoletta di suino **panata con pangrattato SG** Insalata di pomodori **Gelato SG** – **pane SG**
GIOVEDI **Pasta SG** all'olio Tacchino arrosto Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – **pane SG**	**GIOVEDI** **Pizza margherita SENZA GLUTINE** **Crocchette di ceci (in scatola, SG) con pangrattato SG** e melanzane Carote julienne e mais Frutta di stagione – **pane SG**	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto Frutta di stagione – **pane SG**	**GIOVEDI** **Pizza margherita SENZA GLUTINE** Polpette di lenticchie **(in scatola, SG) con pangrattato SG** **Zucchine gratinate con pangrattato SG** **Gelato SG** – **pane SG**	**GIOVEDI** **Insalata di riso CON INGRED. SG** Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione – **pane SG**	**GIOVEDI** **Pizza margherita SENZA GLUTINE** Prosciutto crudo SG Insalata mista Frutta di stagione – **pane SG**

MENU' SENZA CARNE

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ Farro pesto e pomodorini Frittata alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Insalata di farro (NO P.COTTO) **Stracchino** Zucchine trifolate Gelato - pane	**LUNEDÍ** Insalata d'orzo (NO P.COTTO) Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Gnocchi di patate al pomodoro **Frittata di patate** Fagiolini* all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine **Parmigiano reggiano DOP** Insalata di patate Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Ravioli ricotta e spinaci*** al pomodoro Burger di platessa* al forno Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane
MERCOLEDI Pasta al ragù di verdure Platessa* gratinata Ciambotta Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al pomodoro Ricotta Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – pane	**MERCOLEDI** Ravioli burro e salvia Parmigiano reggiano DOP Carote al tegame Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pasta all'olio **Burger vegetale*** Insalata mista Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pici al cacio e pepe **Mozzarella** Pomodori all'olio Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Riso alla parmigiana **Mozzarella** Insalata di pomodori Gelato - pane
GIOVEDI Pasta all'olio **Parmigiano reggiano DOP** Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Crocchette di ceci e melanzane Carote julienne e mais Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Riso con zucchine **Frittata al forno** Patate arrosto Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita Polpette di lenticchie Zucchine gratinate Gelato - pane	**GIOVEDI** Insalata di riso (NO P.COTTO) Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Pizza margherita **Polpette di LEGUMI** Insalata mista Frutta di stagione - pane

MENU' SENZA LATTE E DERIVATI, MAIS E POMODORO

NON AGGIUNGERE LATTE E DERIVATI A NESSUNA PIETANZA: no formaggio, latte, latticini, panna, burro etc….

CONTROLLARE ATTENTAMENTE TUTTE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI SOMMINISTRATI (fare particolare attenzione a quelli sottolineati) E IN CASO DI DUBBIO RIVOLGERSI ALLA DIETISTA

NON SOMMINISTRARE MAI PARMIGIANO O GRANA PADANO SOPRA I PRIMI PIATTI!

LEGENDA:
SL= SENZA LATTE E DERIVATI
SF = SENZA FORMAGGIO
SP= SENZA POMODORO

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ **Pasta all'olio** **Frittata SL e SF alle zucchine** Carote all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Insalata di farro (no formaggio, pomodori e mais)** Arista al forno Zucchine trifolate **Gelato VALSOIA/budino di riso cioccolato o vaniglia** - pane	**LUNEDÍ** **Insalata d'orzo (no formaggio, pomodori e mais)** Uova sode in salsa verde **Insalata VERDE** Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Gnocchi di patate all'olio** Cotoletta di vitellone panata Fagiolini* all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine Roast-beef Insalata di patate Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Pasta all'olio** **Burger di platessa* al forno SF e SL** **Carote julienne** Frutta di stagione - pane
MERCOLEDI Pasta al **ragù di verdure SP** Platessa* gratinata **Ciambotta SP** Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al **ragù IN BIANCO** **Platessa* gratinata** **Insalata VERDE** Frutta di stagione – pane	**MERCOLEDI** **Pasta all'olio** **Frittata SL e SF al forno** Carote al tegame Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pasta all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** **Pici all'olio** Bresaola **Insalata VERDE** Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** **Riso all'olio** Cotoletta di suino panata **Fagiolini* all'olio** **Gelato VALSOIA/budino di riso cioccolato o vaniglia** - pane
GIOVEDI Pasta all'olio Tacchino arrosto **Insalata di fagiolini** Frutta di stagione – pane	**GIOVEDI** **Pasta all'olio** Crocchette di ceci e melanzane **Carote julienne** Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto **Gelato VALSOIA/budino di riso cioccolato o vaniglia** - pane	**GIOVEDI** **Riso alle verdure SP** Polpette di lenticchie **Zucchine gratinate SF** Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** **Insalata di riso (no formaggio, pomodori e mais)** **Merluzzo* al limone** Zucchine all'olio Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** **Pasta alle verdure SP** Prosciutto crudo Insalata mista Frutta di stagione - pane

MENU' PER ALLERGIA ALLA FRUTTA A GUSCIO E ARACHIDI

Usare SOLO ED ESCLUSIVAMENTE come grasso da condimento OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

TERMINI SULLE ETICHETTE CHE INDICANO LA PRESENZA DI FRUTTA SECCA: MANDORLE, ARACHIDI, NOCI, NOCI DEL BRASILE, NOCI PECAN, NOCE, SESAMO, MACADAMIA, ANACARDI, CASTAGNE, NOCCIOLE, PINOLI, PISTACCHI, PRUGNE SECCHE, UVETTA, BANANE SECCHE, FICHI SECCHI, ALBICOCCHE SECCHE, OLI DI SEMI VARI, OLI E GRASSI VEGETALI, PROTEINE VEGETALI, MARGARINA, GRASSI VEGETALI IDROGENATI, FRUTTA A GUSCIO

RICETTARIO SG: *Passato di verdure o ragù vegetale**: cipolle, sedano, bietola, zucchine, patate.

I cereali o legumi* utilizzati non dovranno contemplare in etichetta la possibile contaminazione con frutta secca come il sesamo.
Usare in alternativa i legumi in scatola!

Controllare ETICHETTA DEL PANE, PANE INTEGRALE e della PIZZA!

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ **Insalata di riso** Frittata alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**LUNEDÍ** **Insalata di RISO** Arista al forno Zucchine trifolate **Gelato SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** - pane	**LUNEDÍ** **Insalata di RISO** Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**LUNEDÍ** Gnocchi di patate al pomodoro Cotoletta di vitellone panata Fagiolini* all'olio Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine Roast-beef Insalata di patate Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**LUNEDÍ** **Tortellini SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** al pomodoro Burger di platessa* al forno Carote julienne e mais Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA
MERCOLEDI Pasta al ragù di verdure Platessa* gratinata Ciambotta Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al ragù Ricotta Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**MERCOLEDI** **Ravioli SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** burro e salvia Parmigiano reggiano DOP Carote al tegame Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**MERCOLEDI** Pasta all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**MERCOLEDI** Pici al cacio e pepe Bresaola Pomodori all'olio Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**MERCOLEDI** Riso alla parmigiana Cotoletta di suino panata Insalata di pomodori **Gelato SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** - pane
GIOVEDI Pasta all'olio Tacchino arrosto Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**GIOVEDI** **Pizza margherita SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** Crocchette di **ceci (in scatola)** e melanzane Carote julienne e mais Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto **Gelato SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** - pane	**GIOVEDI** **Pizza margherita SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** Polpette di **lenticchie (in scatola)** Zucchine gratinate Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**GIOVEDI** Insalata di riso Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA	**GIOVEDI** **Pizza margherita SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA** Prosciutto crudo Insalata mista Frutta di stagione – pane SENZA TRACCE DI FRUTTA SECCA

CONTROLLARE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI SOTTOLINEATI!

MENU' CIBI SEMPLICI, NO FORMAGGIO E NO CIBI CONFEZIONATI

I° SETTIMANA	II° SETTIMANA	III° SETTIMANA	IV° SETTIMANA	V° SETTIMANA	VI° SETTIMANA
LUNEDÍ **Farro pomodorini e basilico** **Frittata SF** alle zucchine Carote all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Farro alle verdure** Arista al forno Zucchine trifolate **Frutta di stagione** - pane	**LUNEDÍ** **Orzo alle verdure** Uova sode in salsa verde Insalata e pomodori Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Gnocchi di patate al pomodoro Cotoletta di vitellone panata Fagiolini* all'olio Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** Pasta con zucchine Roast-beef Insalata di patate Frutta di stagione - pane	**LUNEDÍ** **Pasta** al pomodoro **Burger di platessa* al forno SF** **Carote julienne** Frutta di stagione - pane
MERCOLEDI Pasta al ragù di verdure Platessa* gratinata Ciambotta Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Gnocchi di patate al ragù **Petto di pollo al limone** Insalata di pomodori e basilico Frutta di stagione – pane	**MERCOLEDI** **Pasta** alla salvia **Merluzzo* panato** Carote al tegame Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** Pasta all'olio Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** **Pici all'olio** **Petto di pollo al limone** Pomodori all'olio Frutta di stagione - pane	**MERCOLEDI** **Riso all'olio** Cotoletta di suino panata Insalata di pomodori **Frutta di stagione** - pane
GIOVEDI Pasta all'olio Tacchino arrosto Insalata di fagiolini e pomodoro Frutta di stagione – pane	**GIOVEDI** **PIZZA ROSSA** **Crocchette di ceci e melanzane SF** **Carote julienne** Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** Riso con zucchine Scaloppina di tacchino al limone Patate arrosto **Frutta di stagione** - pane	**GIOVEDI** **PIZZA ROSSA** **Polpette di lenticchie SF** **Zucchine gratinate SF** Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** **Riso al pomodoro** Merluzzo* alla pizzaiola Zucchine all'olio Frutta di stagione - pane	**GIOVEDI** **PIZZA ROSSA** **Frittata SF al forno** Insalata mista Frutta di stagione - pane

Legenda:
SF= SENZA FORMAGGIO