

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
- Utilizzare prosciutto cotto 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 prosciutto cotto o 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, prosciutto cotto, 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 o prosciutto 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 prosciutto cotto o 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 04/09	1°: riso con piselli bio 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 legumi 2°: stracchino e caciotta Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: minestra di verdure con pastina 2°: crocchette di legumi
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°: prosciutto cotto alta qualità	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	Contorno: fagiolini bio all'olio Contorno: insalata mista (no secondo)		2°: frittata		
Vegetariani	Contorno: fagiolini bio all'olio Contorno: insalata mista (no secondo)	2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegani	Contorno: fagiolini bio all'olio Contorno: insalata mista (no secondo)	2°: burger vegetale	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 2°: frittata

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 11/09	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 con zucchine 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 zucchine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco		1°: sugo di pesce in bianco 2°: mozzarella		
No Latticini	2°: frittata solo uova	1°: riso all'olio	2° prosciutto cotto	Contorno: patate bollite all'olio	
No uovo	2°: prosciutto cotto			1°: crema di ceci con riso	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2° formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger vegetale		Contorno: patate bollite all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	
Vegetariani		2°: burger vegetale	1°: pasta al pomodoro	Contorno: patate bollite all'olio Contorno: verdure crude (no secondo)	2° burger vegetale
Vegani	2°: legumi	1°: riso all'olio 2° burger vegetale	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)	2° burger vegetale
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: insalata di finocchi	Contorno: melanzane trifolate	Antipasto: mix di verdure crude finocchio – cetriolo 1°: pasta in bianco al Merluzzo 2°: mozzarella		1°:riso con zucchine Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 18/09	1°: riso con zucchini 2°: straccetti di petto 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 julienne	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: crocchette di legumi Contorno: zucchini e peperoni 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	Contorno: insalata mista	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 con prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano o latticini	
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: panatura senza uovo
No Pesce				2°: prosciutto cotto	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio			2°: legumi	
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°: legumi	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di finocchi	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 Contorno: peperoni in padella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 25/09	1°: farro al pesto 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di Pomodori	1°: pasta in bianco buro e parmigiano 2° e contorno: pollo e patate	1°: pasta alle verdure 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale olive e pomodorini 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: spinaci bio all'olio Mista	1°: ravioli burro e salvia 2°: Scaglie di parmigiano reggiano 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 al pomodoro	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro 2°: prosciutto cotto
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°: legumi	2°: farinata di ceci			
Vegetariani	2°: legumi	2°: farinata di ceci		2°: burger vegetale	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: farinata di ceci	2°: legumi	2°: burger vegetale	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: riso al pesto Contorno: insalata di finocchi		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 02/10	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	1°: riso in bianco (burro e parmigiano) 2°: polpettone di tacchino Contorno: spinaci	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		2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchetti in bianco Contorno: piselli in umido senza pomodoro	2°: pizza bianca		2°: polpettone in bianco	
No Latticini	2°: prosciutto cotto alta qualità	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: riso bio all'olio	
No uovo					2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: frittata	2°: frittata	
Vegetariani			2°: frittata	2°: legumi	2°: farinata di ceci
Vegani	2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	1°: riso bio all'olio 2°: legumi	2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchetti all'olio Contorno: ceci in Umido	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 2°: pizza bianca (solo mozzarella)		Contorno: bieta all'olio	Contorno: peperoni in padella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 9/10	1°: pasta al pomodoro 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°: caciottina semi stagionata 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°: frittata 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°: pasta in bianco
No Latticini			2°: prosciutto cotto		2°: frittata di sole uova
No uovo				1°: crema di ceci con riso	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: legumi
No Pesce		2°: petto di pollo	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger vegetale			Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegetariani	2°: burger vegetale	2°: legumi	1°: pasta al pomodoro	Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegani	2°: burger vegetale	1°: riso all'olio 2°: legumi	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°: legumi
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: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 16/10	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°: Ravioli alla zucca 2°: mix di formaggi: pecorino semi-stagionato e primo sale Contorno: carote julienne
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 burro e salvia
No Pomodoro		1°: pasta in bianco		2°: pizza bianca	
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 con prosciutto cotto	2°: prosciutto cotto alta qualità
No uovo		2°: tortino senza uovo			1°: Riso alla zucca
No Pesce					
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: frittata		2°: burger vegetale		
Vegetariani	2°: frittata		2°: burger vegetale		
Vegani	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: Riso alla zucca 2°: legumi
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di finocchi e cetrioli	1°: pasta all'olio Contorno: peperoni in padella		Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi 1°: purè di patate 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: melanzane grigliate

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 23/10	1°: crema di zucca gialla con crostini 2°: hamburger di vitellone Contorno: Spinaci bio all'olio	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) 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: Fagiolini bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: gnocchi al pomodoro 2°: crocchette di legumi Contorno: piselli al prezzemolo	1°: pasta al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o sgombrò 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°: pastina senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: gnocchi e gnocchetti sardi senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro			1°: pasta al sugo di pesce senza pomodoro 2°: frittata di sole uova	1°: gnocchi in bianco (burro e parmigiano)	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano)
No Latticini					
No uovo		1°: pastina senza uovo	2°: prosciutto cotto di alta qualità	2°: panatura senza uovo	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2°: mozzarella
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: legumi	2°: formaggio			
Vegetariani	2°: legumi	2°: formaggio	1°: pasta al pomodoro		2°: mozzarella
Vegani	2°: legumi	1°: pastina senza uovo Contorno: Insalata mista Contorno: bietta all'olio (no secondo)	1°: pasta al pomodoro 2°: legumi	2°: panatura senza uovo	2°: burger vegetale
Intolleranza al Nichel	Contorno: bietta all'olio	1°: passato di ceci con pastina all'uovo Contorno: insalata di scarole	1°: pasta al ragù bianco di pesce Contorno: peperoni in padella	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: gnocchi al burro 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: ceci al prezzemolo	1°: pasta all'olio Contorno: melanzane grigliate

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 30/10	1°: pasta alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: petto di tacchino al forno Contorno: lattuga	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1° NOVEMBRE OGNISSANTI	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2° bastoncini di merluzzo Contorno: insalata mista con radicchio	1°: orzo alle verdure 2°: straccetti di pollo Contorno: bietola
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine			1°: pasta senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: riso alle verdure
No Pomodoro	1° : pasta al in bianco	2°: spezzatino in bianco			
No Latticini		1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini		1° : pasta al pomodoro	
No uovo				2°: panatura senza uovo	
No Pesce				2°: mozzarella	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio	2°: burger vegetale			2°: ceci al tegame
Vegetariani	2°: formaggio	2°: burger vegetale		2°: farinata di ceci	2°: ceci al tegame
Vegani	2°: fagioli al pomodoro	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale		1° : pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	2°: ceci al tegame
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	Contorno: bieta all'olio		contorno: insalata di scarole	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 06/11	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°: pappa al pomodoro 2°: petto di tacchino al forno 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°: pane senza glutine	2°: impanatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchetti in bianco Contorno: piselli in umido senza pomodoro	2°: pizza bianca		1°: pasta all'olio e parmigiano	
No Latticini	2°: prosciutto cotto alta qualità	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano o latticini		
No uovo					2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: legumi	2°: frittata	
Vegetariani			2°: legumi	2°: frittata	2°: farinata di ceci
Vegani	2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: farinata di ceci	2°: legumi
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: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 13/11	1°: pasta al pomodoro 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°: caciottina semi stagionata 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°: frittata 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°: sugo di tonno senza pomodoro		1°: pasta in bianco
No Latticini		1°: riso all'olio	2°: prosciutto cotto		2°: frittata di sole uova
No uovo				1°: crema di ceci con riso	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: legumi
No Pesce		2°: petto di pollo alla griglia	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger vegetale			Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegetariani	2°: burger vegetale	2°: legumi	1°: pasta al pomodoro	Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	
Vegani	2°: burger vegetale	1°: riso all'olio 2°: legumi	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°: legumi
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: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 20/11	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 con prosciutto cotto	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 vegetale		
Vegetariani	2°: frittata		2°: burger vegetale		2°: legumi
Vegani	1°: riso allo zafferano senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di finocchi e cetrioli	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 27/11	1°: crema di zucca gialla con crostini 2°: hamburger di vitellone Contorno: Spinaci bio all'olio	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) 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: Fagiolini bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: gnocchi al pomodoro* 2°: crocchette di legumi Contorno: piselli al prezzemolo *gnocchetti sardi nido e Infanzia	1°: pasta al pomodoro bio 2°: filetto di halibut o sgombro al forno Contorno: purè di patate
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pane senza glutine, crema di zucca senza glutine	1°: pastina senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: gnocchi e gnocchetti sardi senza glutine 2°: panatura senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro			1° : pasta al sugo di pesce senza pomodoro	1°: gnocchi in bianco (burro e parmigiano)	1° : pasta in bianco (burro e parmigiano)
No Latticini			2°: frittata di sole uova		Contorno: patate bollite all'olio
No uovo		1°: pastina senza uovo	2°: prosciutto cotto di alta qualità	2°: panatura senza uovo	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2°: mozzarella
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: legumi	2°: formaggio			
Vegetariani	2°: legumi	2°: formaggio	1°: pasta al pomodoro		2°: mozzarella
Vegani	2°: legumi	1°: pastina senza uovo Contorno: Insalata mista Contorno: bieta all'olio (no secondo)	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	2°: panatura senza uovo	2°: burger vegetale Contorno: patate bollite all'olio
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di finocchi e cetrioli	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 04/12	1°: pasta alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: petto di tacchino al forno Contorno: lattuga	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1°: minestra di verdura con quadrucci all'uovo 2°: filetto di platessa al forno Contorno: cavolo cappuccio	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2° e contorno: pollo e patate	IMMACCOLATA CONCEZIONE
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine		1°: minestra di verdura con pastina senza glutine	1°: pasta senza glutine	
No Pomodoro	1° : pasta in bianco	2°: spezzatino in bianco			
No Latticini		1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini		1° : pasta al pomodoro	
No uovo			1°: minestra di verdura con pastina di semola senza uovo		
No Pesce			2°: petto di pollo		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio	2°: burger vegetale		2°: legumi	
Vegetariani	2°: formaggio	2°: burger vegetale	2°: legumi	2°: farinata di ceci	
Vegani	2°: fagioli al pomodoro	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	2°: legumi 1°: minestra di verdura con pastina di semola senza uovo	1° : pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	Contorno: bieta all'olio	1°: minestra di verdura senza pomodoro Contorno: insalata di scarole		

MENU INVERNALE

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 11/12	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: fagiolini all'olio	1°: pasta integrale con zucca 2°: crocchette di legumi 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
No Pomodoro	Contorno: piselli in umido senza pomodoro	1°: gnocchetti in bianco	2°: pizza bianca	2°: polpettone in bianco	Contorno: fagioli in umido senza pomodoro
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: prosciutto cotto alta qualità		2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	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°: legumi	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: burger vegetale	2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio 2°: legumi	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: ceci in umido	1°: gnocchetti in bianco (burro e parmigiano) Contorno: melanzane alla griglia	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta comune 2°: ceci in Umido Contorno: insalata di scarole

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 18/12	1°: pasta rosé (pomodoro e ricotta) 2°: roast beef Contorno: Carote julienne	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2° bastoncini di merluzzo Contorno: cavolfiore saltato	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: caciottina semi stagionata Contorno: spinaci bio olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: frittata Contorno: verdura cotta di Stagione	1°: Tortellini in brodo 2°: arrosto di tacchino Contorno: piselli in umido * *olio, cipolla e poco pomodoro
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	1°: Tortellini senza glutine in brodo
No Pomodoro	1°: pasta in bianco alla ricotta		1°: sugo di tonno senza pomodoro		Contorno: piselli in umido senza pomodoro
No Latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini	1° : pasta al pomodoro	2°: prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano e latticini	
No uovo		2°: panatura senza uovo		2°: legumi	1°: pastina in brodo
No Pesce		2°: mozzarella	1°: pasta al pomodoro		
No Maiale	2°: burger vegetale				1°: pastina in brodo
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger vegetale				1°: pastina in brodo Contorno: piselli in umido Contorno: insalata mista (no secondo)
Vegetariani	2°: burger vegetale	2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro		1°: pastina in brodo Contorno: piselli in umido Contorno: insalata mista (no secondo)
Vegani	1°: pasta al pomodoro bio 2°: burger vegetale	1° : pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: legumi	1°: pastina in brodo Contorno: piselli in umido Contorno: insalata mista (no secondo)
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: finocchi julienne	contorno: bieta all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: pasta con sugo bianco di tonno Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	Contorno: verdura cotta (peperoni bieta o melanzane)	Contorno: ceci in umido

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 25/12	NATALE	SANTO STEFANO	1°: lasagne al pomodoro 2°: frittata 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°: lasagne 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			2°: frittata di sole uova	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo			1°: lasagne di semola senza uovo 2°: scaloppina di tacchino		2°: impanatura senza uovo
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale					
Vegetariani					2°: farinata di ceci
Vegani			1°: lasagne di semola senza uovo 2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel			1°: lasagne al pesto Contorno: bieta all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 01/01	PRIMO DELL'ANNO	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: fagiolini all'olio
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°: prosciutto cotto di alta qualità	1° : pastina di semola senza uovo	1°: pasta burro e salvia	
No Pesce		1°: pasta al pomodoro		2°: prosciutto cotto alta qualità	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: burger vegetale		2°: legumi
Vegetariani		1°: pasta al pomodoro	2°: burger vegetale	2°: piselli al tegame	2°: legumi
Vegani		1°: pasta al pomodoro 2°: burger vegetale	1° : pastina di semola senza uovo Contorno: bietole all'olio Contorno: insalata mista	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: piselli al tegame	2°: legumi
Intolleranza al Nichel		1°: pasta al ragù bianco di pesce Contorno: Insalata di radicchio e cetrioli	1°: passato di ceci con pastina all'uovo		Contorno: insalata di finocchi

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 08/01	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2: frittata Contorno: insalata	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: petto di tacchino al forno Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta integrale alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: crocchette di legumi Contorno: bietola	1°: minestra 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 2: panatura senza glutine	1°: minestra di verdura con riso
No Pomodoro		2°: spezzatino in bianco		1° : pasta integrale in bianco	
No Latticini	1°: pasta al pomodoro	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini		Contorno: patate bollite all'olio
No uovo	2°: mozzarella			2°: panatura senza uovo	
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegetariani		2°: burger vegetale	2°: frittata		2°: legumi
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: tortino di patate e verdure	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: panatura senza uovo	Contorno: patate bollite all'olio 2°: legumi
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarole	Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: ceci all'olio	Contorno: insalata di finocchi	1°: pasta comune in bianco (burro e parmigiano) 2: tortino di patate e mozzarella	1°: minestra di verdura senza pomodoro con riso

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 15/01	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: fagiolini all'olio	1°: pasta integrale con zucca 2°: straccetti di pollo Contorno: purè di patate
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
No Pomodoro	Contorno: piselli in umido senza pomodoro	1°: gnocchetti in bianco	2°: pizza bianca	2°: polpettone in bianco	
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: prosciutto cotto alta qualità		2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: riso bio all'olio	Contorno: patate bollite all'olio
No uovo					
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale				2°: frittata	2°: fagioli cannellini in umido
Vegetariani		2°: frittata		2°: legumi	2°: fagioli cannellini in umido
Vegani	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: burger vegetale	2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio 2°: legumi	2°: fagioli cannellini in Umido Contorno: patate bollite all'olio
Intolleranza al Nichel	Contorno: ceci in umido	1°: gnocchetti in bianco (burro e parmigiano) Contorno: melanzane alla griglia	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta comune

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 22/01	1°: riso allo zafferano 2°: polpette di vitellone chianino Contorno: insalata	1°: passato di lenticchie con pastina all'uovo 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: carote julienne e finocchi	1°: lasagne al pomodoro 2°: frittata 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°: pasta in bianco	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 di sole uova	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo		1°: pastina di semola senza uovo 2°: tortino senza uovo	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: scaloppina di tacchino		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°: legumi	1°: pastina di semola senza uovo 2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	1°: passato di ceci con pastina all'uovo Contorno: Finocchi	1°: lasagne al pesto Contorno: bieta all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 29/01	1°: Riso alla zucca all'olio 2°: scaglie di parmigiano e ricotta Contorno: carote julienne	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: fagiolini all'olio
No Glutine	1°: pasta senza glutine burro e salvia	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine burro e salvia	
No Pomodoro		1° : pasta al sugo di pesce senza pomodoro			
No Latticini	2°: prosciutto cotto alta qualità	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro	
No uovo		2°: prosciutto cotto di alta qualità	1° : pastina di semola senza uovo	1°: pasta burro e salvia	
No Pesce		1°: pasta al pomodoro		2°: prosciutto cotto alta qualità	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: burger vegetale		2°: legumi
Vegetariani		1°: pasta al pomodoro	2°: burger vegetale	2°: burger vegetale	2°: legumi
Vegani	1°: Riso alla zucca 2°: legumi	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci	1° : pastina di semola senza uovo Contorno: bietole all'olio Contorno: insalata mista	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: burger vegetale	2°: legumi
Intolleranza al Nichel	Contorno: melanzane grigliate	1°: pasta al ragù bianco di pesce Contorno: Insalata di radicchio e cetrioli	1°: passato di ceci con pastina all'uovo		Contorno: insalata di finocchi

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 05/02	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2: straccetti di pollo al forno Contorno: insalata e pomodori	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: petto di tacchino al forno Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta integrale alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: crocchette di legumi Contorno: bietola	1°: minestra 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 2: panatura senza glutine	1°: minestra di verdura con riso
No Pomodoro		2°: spezzatino in bianco		1° : pasta integrale in bianco	
No Latticini	1°: pasta al pomodoro	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini		Contorno: patate bollite all'olio
No uovo				2°: panatura senza uovo	
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: mozzarella	2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegetariani	2°: mozzarella	2°: burger vegetale	2°: frittata		2°: legumi
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: tortino di patate e verdure	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: panatura senza uovo	Contorno: patate bollite all'olio 2°: legumi
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarole	Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: ceci all'olio	Contorno: insalata di finocchi	1°: pasta comune in bianco (burro e parmigiano) 2: tortino di patate e mozzarella	1°: minestra di verdura senza pomodoro con riso

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 12/02	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: fagiolini all'olio	1°: pasta integrale con zucca 2° e contorno: pollo e patate
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
No Pomodoro	Contorno: piselli in umido senza pomodoro	1°: gnocchetti in bianco	2°: pizza bianca	2°: polpettone in bianco	
No Latticini	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: prosciutto cotto alta qualità		2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: riso bio all'olio	
No uovo					
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale				2°: frittata	2°: fagioli cannellini in umido
Vegetariani		2°: frittata		2°: legumi	2°: fagioli cannellini in umido
Vegani	1°: pesto senza parmigiano e latticini 2°: burger vegetale	2°: farinata di ceci	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: riso bio all'olio 2°: legumi	2°: fagioli cannellini in Umido
Intolleranza al Nichel	Contorno: ceci in umido	1°: gnocchetti in bianco (burro e parmigiano) Contorno: melanzane alla griglia	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: senza pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta comune

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 19/02	1°: pasta rosé (pomodoro e ricotta) 2°: roast beef Contorno: Carote julienne	1°: pasta alla pizzaiola 2°: carne alla pizzaiola Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: pasta con sugo di tonno 2°: caciottina semi stagionata Contorno: spinaci bio olio	SANTO PATRONO SANTA MARGHERITA	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: pasta al pesto 2°: frittata al forno Contorno: verdura cotta di stagione
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine		1°: pasta senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco alla ricotta	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: carne alla griglia	1°: sugo di tonno senza pomodoro		
No Latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini		2°: prosciutto cotto		1°: pesto senza parmigiano o latticini
No uovo					2°: petto di pollo alla griglia
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		
No Maiale	2°: burger vegetale	1°: pasta al pomodoro			
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger vegetale	1°: pasta al pomodoro 2°: legumi			
Vegetariani	2°: burger vegetale	2°: legumi	1°: pasta al pomodoro		
Vegani	1°: pasta al pomodoro bio 2°: burger vegetale	1°: polenta all'olio 2°: legumi	1°: pasta al pomodoro 2°: farinata di ceci		1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: legumi
Intolleranza al Nichel	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: finocchi julienne	1°: pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: carne alla griglia	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: pasta con sugo bianco di tonno Contorno: insalata di radicchio e cetrioli		Antipasto: mix di verdure crude cetrioli-finocchi Contorno: bieta

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 26/02	1°: riso allo zafferano 2°: polpette di vitellone chianino Contorno: insalata	1°: passato di lenticchie con pastina all'uovo 2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: carote julienne e Finocchi	1°: lasagne al pomodoro 2°: frittata 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°: pasta in bianco	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 di sole uova	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo		1°: pastina di semola senza uovo 2°: tortino senza uovo	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: scaloppina di tacchino		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°: legumi	1°: pastina di semola senza uovo 2°: tortino di patate e verdure (senza uova o formaggio)	1°: lasagne di semola senza uovo 2°: burger vegetale	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pasta al pomodoro bio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli	1°: passato di ceci con pastina all'uovo Contorno: Finocchi	1°: lasagne al pesto Contorno: bieta all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 04/03	Toscana in tavola 1°: pappa al pomodoro 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: spinaci bio all'olio	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°: crema di porri e patate 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: fagiolini all'olio	1°: ravioli burro e salvia 2°: filetto di platessa al forno Contorno: carote bollite
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: pane senza glutine	1°: pasta senza glutine			1°: pasta senza glutine burro e salvia
No Pomodoro	1°: pasta all'olio e parmigiano	1° : pasta al sugo di pesce senza pomodoro			
No Latticini		2°: frittata di sole uova			1°: ravioli al pomodoro
No uovo		2°: prosciutto cotto di alta qualità	1° : pastina di semola senza uovo		1°: pasta burro e salvia
No Pesce		1°: pasta al pomodoro			2°: prosciutto cotto alta qualità
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: frittata		2°: burger vegetale	2°: legumi	
Vegetariani	2°: frittata	1°: pasta al pomodoro	2°: burger vegetale	2°: legumi	2°: piselli al tegame
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pasta al pomodoro 2°: burger vegetale	1° : pastina di semola senza uovo Contorno: bietole all'olio Contorno: insalata mista	2°: legumi	1°: pasta in bianco senza parmigiano 2°: piselli al tegame
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarole	1°: pasta al ragù bianco di pesce Contorno: Insalata di radicchio e cetrioli	1°: passato di ceci con pastina all'uovo	Contorno: insalata di finocchi	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 11/03	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2: straccetti di pollo al forno Contorno: insalata e pomodori	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1° : risotto al radicchio 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: carote all'olio	1°: pasta al pesto invernale 2°: petto di tacchino al forno Contorno: spinaci bio all'olio	1°: pasta integrale alla pizzaiola (capperi e origano) 2°: crocchette di legumi Contorno: bietola	1°: minestra 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 2: panatura senza glutine	1°: minestra di verdura con riso
No Pomodoro		2°: spezzatino in bianco		1° : pasta integrale in bianco	
No Latticini	1°: pasta al pomodoro	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini		Contorno: patate bollite all'olio
No uovo				2°: panatura senza uovo	
No Pesce					2°: frittata
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: mozzarella	2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegetariani	2°: mozzarella	2°: burger vegetale	2°: frittata		2°: legumi
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: tortino di patate e verdure	1°: riso al radicchio senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	1°: pasta al pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	2°: panatura senza uovo	Contorno: patate bollite all'olio 2°: legumi
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di scarole	Antipasto: mix verdure crude cetrioli – finocchi Contorno: ceci all'olio	Contorno: insalata di finocchi	1°: pasta comune in bianco (burro e parmigiano) 2: tortino di patate e mozzarella	1°: minestra di verdura senza pomodoro con riso

MENU PRIMAVERILE

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 18/03	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 grana 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 con prosciutto cotto			1°: ravioli al pomodoro 2°: prosciutto cotto alta qualità
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°: legumi		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 vegetale
Intolleranza al Nichel	Contorno: ceci bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 25/03	1°: gnocchi al pomodoro 2°: polpette di vitellone Contorno: radicchio e finocchi	1°: pasta al pomodoro bio 2°: frittata Contorno: fagiolini all'olio	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 Contorno: insalata	1°: orzo alle verdure 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 riso	1°: riso alle verdure 2°: panatura senza glutine
No Pomodoro	1°: gnocchi in bianco	1°: pasta in bianco	1°: pasta con sugo di tonno In bianco		
No Latticini		2°: frittata di sole uova		Contorno: patate bollite	Contorno: patate bollite all'olio
No uovo	1°: gnocchi senza uovo	2°: scaloppina di tacchino		1°: crema di ceci con riso Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	2°: panatura senza uovo
No Pesce			1°: pasta al pomodoro 2°: prosciutto cotto di alta qualità		2°: petto di pollo
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio			2°: tonno	
Vegetariani	2°: formaggio		1°: pasta al pomodoro 2°: legumi	2°: tonno	2°: legumi
Vegani	2°: farinata di ceci	2°: burger vegetale	1°: pasta al pomodoro 2°: burger vegetale	1°: crema di ceci con riso Contorno: insalata Contorno: patate bollite	2°: legumi
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchi al burro	1°: pasta all'olio Contorno: bieta all'olio	1°: pasta al sugo bianco di tonno (o platessa*) Contorno: peperoni in padella	Contorno: melanzane alla griglia	1°: riso alle verdure no pomodoro Contorno: patate all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 01/04	LUNEDÌ 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 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	2°: pizza senza glutine	2°: impanatura senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro			2°: pizza bianca		1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini		1°: pesto senza parmigiano o latticini	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: riso senza parmigiano	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo				2°: impanatura senza uovo	
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger vegetale			
Vegetariani		2°: burger vegetale			Contorno: piselli bio trifolati Contorno: insalata mista (no secondo)
Vegani		1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	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		Contorno: bieta all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: no pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	2°: tortino di patate e mozzarella Contorno: insalata di finocchi	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: ceci all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 08/04	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 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	1°: pasta in bianco burro e parmigiano 2° : crocchette di patate Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: hamburger di vitellone Contorno: carote bollite	1°: Quadrucci 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°: 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 al pomodoro		
No uovo	2°: prosciutto cotto alta qualità		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 vegetale	
Vegetariani	1°: pasta al pomodoro	2°: formaggio		2°: burger vegetale	2°: farinata di ceci
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: burger vegetale	Contorno: Insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: pasta al pomodoro 2°: panatura senza uovo	2°burger vegetale	1°: pastina di semola senza uovo 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: pasta al tonno bianca Contorno: insalata di scarola e radicchio	1°: crema di ceci bio con riso	Contorno: insalata di cetrioli e finocchi	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 15/04	1°: riso con zucca 2°: petto di tacchino al forno Contorno: bietola bio all'olio	1° : pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: insalata mista	1°: minestra di verdura con orzo bio 2°: filetto di platessa al forno Contorno: piselli	1°: pasta all'ortolana 2°: stracchino e primosale Contorno: carote e patate Lesse	1°: minestra di maltagliati all'uovo e ceci 2°: frittata Contorno: lattuga
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	1°: minestra di verdura con riso	1°: pasta senza glutine	1°: minestra con pasta senza glutine e ceci
No Pomodoro		2°: spezzatino in bianco		1°: pasta all'ortolana senza pomodoro	
No Latticini		1°: pasta all'olio		2°: prosciutto cotto alta qualità	2°: frittata senza parmigiano o latticini
No uovo					1°: minestra con pasta di semola senza uovo e ceci 2°: legumi
No Pesce			Contorno: piselli Contorno: verdure crude (no secondo)		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: mozzarella	2°: burger vegetale			
Vegetariani	2°: mozzarella	2°: burger vegetale	Contorno: piselli Contorno: verdure crude (no secondo)		
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: burger vegetale	Contorno: piselli Contorno: verdure crude (no secondo)	2°: legumi	1°: pasta senza uovo Contorno: lattuga Contorno: bieta all'olio
Intolleranza al Nichel		Contorno: insalata di finocchi	1°: minestra di verdura no pomodoro con riso Contorno: ceci	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 22/04	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	FESTA DELLA REPUBBLICA	1°: gnocchetti sardi al pomodoro 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	2°: impanatura senza glutine		1°: gnocchetti senza glutine
No Pomodoro		2°: pizza bianca			1°: gnocchetti in bianco
No Latticini	1°: pasta all'olio	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto			
No uovo			2°: impanatura senza uovo		
No Pesce	2°: frittata				
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale			2°: frittata		2°: farinata di ceci
Vegetariani	2°: legumi		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
Intolleranza al Nichel	Contorno: ceci bio all'olio	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 29/04	1°: gnocchi al pomodoro 2°: polpette di vitellone Contorno: radicchio e finocchi	1°: orzo alle verdure 2°: bastoncini di merluzzo gratinati Contorno: carote all'olio bio	1 MAGGIO	1°: orzo alle verdure 2°: bastoncini di merluzzo gratinati Contorno: carote all'olio bio	1°: crema di ceci bio con quadrucci all'uovo 2°: crocchette di patate Contorno: insalata
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine	1°: gnocchi senza glutine	1°: riso alle verdure 2°: panatura senza glutine		1°: riso alle verdure 2°: panatura senza glutine	1°: crema di ceci senza glutine con riso
No Pomodoro	1°: gnocchi in bianco				
No Latticini		Contorno: patate bollite all'olio		Contorno: patate bollite all'olio	Contorno: patate bollite
No uovo	1°: gnocchi senza uovo	2°: panatura senza uovo		2°: panatura senza uovo	1°: crema di ceci con riso Contorno: insalata Contorno: patate bollite (no secondo)
No Pesce		2°: petto di pollo		2°: petto di pollo	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: burger vegetale				2°: tonno
Vegetariani	2°: burger vegetale	2°: legumi		2°: farinata di ceci	2°: tonno
Vegani	2°: burger vegetale	2°: legumi		2°: farinata di ceci	1°: crema di ceci con riso Contorno: insalata Contorno: patate bollite
Intolleranza al Nichel	1°: gnocchi al burro	1°: riso alle verdure no pomodoro Contorno: patate all'olio		1°: riso alle verdure no pomodoro Contorno: patate all'olio	Contorno: melanzane alla griglia

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 06/05	1°: pasta al pomodoro bio 2° fettuccine di frittata Contorno: insalata mista	Piatto unico: insalata di riso con verdure e prosciutto cotto alta qualità a dadini Contorno: patate lesse e carote	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 1°: minestra di verdure 2°: pizza margherita	1°: pasta al pesto 2°: roast-beef di vitellone chianino Contorno: carote julienne	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		2°: pizza senza glutine	1°: pasta senza glutine	1°: pasta senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco	Piatto unico: insalata di riso senza pomodoro	2°: pizza bianca		1°: pasta in bianco alla ricotta
No Latticini	2°: frittata solo uova		2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano o latticini	1°: pasta al pomodoro senza parmigiano o latticini
No uovo	2°: prosciutto cotto				
No Pesce					2°: scaloppina di vitello
No Maiale		Piatto unico: insalata di riso con verdure e tonno			
No Mucca-Pollo-Maiale		Piatto unico: insalata di riso con verdure e tonno		2°: burger vegetale	
Vegetariani		Piatto unico: insalata di riso con verdure e mozzarella		2°: burger vegetale	2°: frittata
Vegani	2°: legumi	Piatto unico: di riso con verdure e fagioli	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: burger vegetale	1°: pasta al pomodoro bio Contorno: piselli bio trifolati Contorno: insalata mista (no secondo)
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: bieta all'olio	Piatto unico: insalata di riso con cetrioli e peperoni e prosciutto cotto alta qualità a dadini Contorno: insalata di finocchi	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 1°: no pomodoro 2°: pizza bianca (solo mozzarella)	Contorno: bieta all'olio	1°: pasta in bianco alla ricotta Contorno: ceci all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 13/05	Antipasto: mix verdure crude carote – finocchio 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	1°: pasta burro e parmigiano Contorno : bietola bio all'olio 2 : scaglie di grana e stracchino	1°: riso con piselli bio 2°: hamburger di vitellone Contorno: carote julienne	1°: Quadrucci 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		1°: pastina senza glutine
No Pomodoro	1°: pasta al tonno in bianco				
No Latticini	2°: frittata di sole uova				
No uovo	2°: prosciutto cotto alta qualità				1°: pastina di semola senza uovo
No Pesce	1°: pasta al pomodoro				2°: formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: frittata		2°: burger vegetale	
Vegetariani	1°: pasta al pomodoro	2°: frittata		2°: burger vegetale	2°: formaggio
Vegani	1°: pasta al pomodoro 2°: burger vegetale	Contorno: Insalata Contorno: patate bollite (no secondo)	1°: pasta al pomodoro Secondo: piselli in umido	2°burger vegetale	1°: pastina di semola senza uovo 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	Antipasto: mix verdure crude cetriolo – finocchio 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	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 20/05	1°: riso con zucca 2°: petto di tacchino al forno Contorno: bietola bio all'olio	1° : pasta in bianco (burro e parmigiano) 2°: spezzatino di vitellone chianino Contorno: insalata mista	1°: minestra di verdura con orzo bio 2°: filetto di platessa al forno Contorno: piselli	1°: pasta all'ortolana 2°: stracchino e primosale Contorno: carote e patate Lesse	1°: minestra di maltagliati all'uovo e ceci 2°: frittata Contorno: lattuga
SOSTITUZIONI DA EFFETTUARE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI SPECIALI					
No Glutine		1°: pasta senza glutine	1°: minestra di verdura con riso	1°: pasta senza glutine	1°: minestra con pasta senza glutine e ceci
No Pomodoro		2°: spezzatino in bianco		1°: pasta all'ortolana senza pomodoro	
No Latticini		1°: pasta all'olio		2°: prosciutto cotto alta qualità	2°: frittata senza parmigiano o latticini
No uovo					1°: minestra con pasta di semola senza uovo e ceci 2°: legumi
No Pesce			Contorno: piselli Contorno: verdure crude (no secondo)		
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: farinata di ceci	2°: burger vegetale			
Vegetariani	2°: farinata di ceci	2°: burger vegetale	Contorno: piselli Contorno: verdure crude (no secondo)		
Vegani	2°: farinata di ceci	1°: pasta all'olio 2°: burger vegetale	Contorno: piselli Contorno: verdure crude (no secondo)	2°: legumi	1°: pasta senza uovo Contorno: lattuga Contorno: bieta all'olio
Intolleranza al Nichel		Contorno: insalata di finocchi	1°: minestra di verdura no pomodoro con riso Contorno: ceci	1°: pasta all'ortolana senza pomodoro Contorno: patate	Contorno: insalata di radicchio e cetrioli

MENU ESTIVO

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 27/05	1°: riso con piselli bio 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 legumi 2°: stracchino e caciotta Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: minestra di verdure con pastina 2°: crocchette di legumi
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°: prosciutto cotto alta qualità	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	Contorno: fagiolini bio all'olio Contorno: insalata mista (no secondo)		2°: frittata		
Vegetariani	Contorno: fagiolini bio all'olio Contorno: insalata mista (no secondo)	2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegani	Contorno: fagiolini bio all'olio Contorno: insalata mista (no secondo)	2°: burger vegetale	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: bieta all'olio	1°: ceci all'olio	Antipasto: mix di verdure crude finocchio - cetriolo 1°: minestra di verdure senza pomodoro 2°: frittata

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 03/06	1°: pasta al pomodoro bio 2° fettuccine di frittata Contorno: insalata mista	L'estate toscana 1°: panzanella toscana 2°: crostino rosso toscano Contorno: fagioli cannellini	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 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°: pane senza glutine 2°: 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 2°: crostino all'olio	1°: sugo di pesce in bianco 2°: mozzarella		1°: orzo con pesto senza pomodorini
No Latticini	2°: frittata solo uova		2° prosciutto cotto	Contorno: patate bollite all'olio	1°: orzo con pesto senza parmigiano
No uovo	2°: prosciutto cotto			1°: crema di ceci con riso	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2° formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale				2°: mozzarella	
Vegetariani			1°: pasta al pomodoro	2°: mozzarella	2° burger vegetale
Vegani	2°: legumi		1°: pasta al pomodoro 2°: burger vegetale	1°: crema di ceci bio con riso Contorno: patate bollite all'olio (no secondo) Contorno: verdure crude (no secondo)	2° burger vegetale
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: bieta all'olio	1°: panzanella con finocchi cetrioli e peperoni 2°: crostino all'olio Contorno: ceci all'olio	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3 10/06	1°: riso con zucchine 2°: straccetti di petto 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 julienne	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: crocchette di legumi Contorno: zucchine e peperoni 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	Contorno: insalata mista	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 con prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano o latticini	
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: panatura senza uovo
No Pesce				2°: prosciutto cotto	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio			2°: legumi	
Vegani	Contorno: insalata di Pomodori Contorno: bieta all'olio (no secondo)	1°: pasta al pomodoro bio 2°: tortino di patate e verdure	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	Contorno: insalata di finocchi	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 Contorno: peperoni in padella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 17/06	1°: farro al pesto 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di pomodori	1°: pasta in bianco buro e parmigiano 2° e contorno: pollo e patate	1°: pasta alle verdure 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale olive e pomodorini 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: spinaci bio all'olio Mista	1°: ravioli burro e salvia 2°: Scaglie di grana e ricotta Contorno: fagiolini 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 al pomodoro	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro 2°: prosciutto cotto
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°: legumi	2°: legumi			
Vegetariani	2°: legumi	2°: farinata di ceci		2°: burger vegetale	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: farinata di ceci	2°: legumi	2°: burger vegetale	1°: pasta all'olio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: riso al pesto Contorno: insalata di finocchi		1°: pasta alla bieta Contorno: patate all'olio	1°: pasta comune alle olive 2°: Contorno: peperoni in padella	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 24/06	1°: pasta in bianco 2°: caprese al basilico	1° : orzo alle zucchine 2°: spezzatino vitellone chianiso Contorno: caponatina di melanzane	1°: minestra di verdura con riso 2°: filetto di platessa impanato Contorno: purè di patate	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: pasta al pesto 2°: frittata al forno 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	2°: mozzarella e insalata mista	2°: spezzatino in bianco			1°: pasta in bianco
No Latticini	1°: pasta all'olio 2°: legumi		Contorno: patate bollite 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°: burger vegetale			
Vegetariani		2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegani	1°: pasta all'olio 2°: legumi Contorno: insalata di pomodori	2°: burger vegetale	2°: legumi Contorno: patate bollite all'olio	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	2°: mozzarella	1° : riso alle zucchine	2°: no pomodoro	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 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 01/07	1°: riso con piselli bio 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 legumi 2°: stracchino e caciotta Contorno: bietola all'olio	Antipasto: mix di verdure crude carote - cetriolo 1°: minestra di verdure con pastina 2°: crocchette di legumi
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°: prosciutto cotto	
No uovo					2°: panatura senza uovo
No Pesce		2°: frittata			
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	Contorno: fagiolini bio all'olio (no secondo) Contorno: insalata mista		2°: frittata		
Vegetariani	Contorno: fagiolini bio all'olio (no secondo) Contorno: insalata mista	2°: burger vegetale	2°: frittata		
Vegani	Contorno: fagiolini bio all'olio (no secondo) Contorno: insalata mista	2°: burger vegetale	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: farinata di ceci	Contorno: bietola all'olio Contorno 2: insalata mista	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 2°: frittata

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
2 08/07	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 con zucchine 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 zucchine
No Pomodoro	1°: pasta in bianco		1°: sugo di pesce in bianco 2°: mozzarella		
No Latticini	2°: frittata solo uova	1°: riso all'olio	2° prosciutto cotto	Contorno: patate bollite all'olio	
No uovo	2°: prosciutto cotto			1°: crema di ceci con riso	
No Pesce			1°: pasta al pomodoro		2° formaggio
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale		2°: burger vegetale		2°: mozzarella	
Vegetariani		2°: burger vegetale	1°: pasta al pomodoro	2°: mozzarella	2° legumi
Vegani	2°: legumi	1°: riso all'olio 2° burger vegetale	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	2° legumi
Intolleranza al Nichel	1°: pasta all'olio Contorno: insalata di finocchi	Contorno: melanzane trifolate	Antipasto: mix di verdure crude finocchio – cetriolo 1°: pasta in bianco al Merluzzo 2°: mozzarella		1°:riso con zucchine Contorno: bieta all'olio

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENEDI
3 15/07	1°: riso piselli e parmigiano 2°: straccetti di petto 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 julienne	1°: pasta integrale al pomodoro bio 2°: crocchette di legumi Contorno: zucchine e peperoni 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	Contorno: insalata mista	1°: pasta in bianco alla ricotta	2°: pizza bianca		1°: pasta integrale in bianco
No Latticini	1°: riso e piselli senza parmigiano	1°: pasta al pomodoro 2°: tortino di patate e verdure	2°: pizza senza mozzarella o latticini con prosciutto cotto	1°: pesto senza parmigiano o latticini	
No uovo		2°: tortino senza uovo			2°: panatura senza uovo
No Pesce				2°: prosciutto cotto	
No Maiale					
No Mucca-Pollo-Maiale	2°: formaggio				
Vegetariani	2°: formaggio			2°: legumi	
Vegani	1°: riso e piselli senza parmigiano Contorno: insalata di Pomodori Contorno: bieta all'olio (no secondo)	1°: pasta al pomodoro bio 2°: tortino di patate e verdure	2°: pizza senza mozzarella o latticini	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: panatura senza uovo
Intolleranza al Nichel	1°: riso ceci e Parmigiano Contorno: insalata di finocchi	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 Contorno: peperoni in padella

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
4 22/07	1°: farro al pesto 2°: straccetti di vitello alla salvia Contorno: insalata di pomodori	1°: pasta in bianco buro e parmigiano 2° e contorno: pollo e patate	1°: pasta alle verdure 2°: frittata con parmigiano reggiano Contorno: insalata mista	1°: pasta integrale olive e pomodorini 2°: filetto di merluzzo impanato al forno Contorno: spinaci bio all'olio Mista	1°: ravioli burro e salvia 2°: Scaglie di grana e ricotta Contorno: fagiolini 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 al pomodoro	2°: frittata di sole uova		1°: ravioli al pomodoro 2°: prosciutto cotto
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°: legumi	2°: legumi			
Vegetariani	2°: legumi	2°: farinata di ceci		2°: burger vegetale	
Vegani	1°: pesto senza parmigiano o latticini 2°: legumi	2°: farinata di ceci	2°: legumi	2°: burger vegetale	1°: pasta all'olio 2°: farinata di ceci
Intolleranza al Nichel	1°: riso al pesto Contorno: insalata di finocchi		1°: pasta alla bieta Contorno: patate all'olio	1°: pasta comune alle olive 2°: Contorno: peperoni in padella	

COMUNE DI CORTONA (AR) – INDICAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI DIETE SPECIALI 2023-2024

SETT	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
5 31/07	1°: pasta in bianco 2°: caprese al basilico	1° : orzo alle zucchine 2°: spezzatino vitellone chianino Contorno: caponatina di melanzane	1°: minestra di verdura con riso 2°: filetto di platessa impanato Contorno: purè di patate	Antipasto: mix di verdure crude carote – sedano - cetriolo 1°: pasta al pesto 2°: frittata al forno 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	2°: mozzarella e insalata mista	2°: spezzatino in bianco			1°: pasta in bianco
No Latticini	1°: pasta all'olio 2°: legumi		Contorno: patate bollite 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°: burger vegetale		2°: farinata di ceci	
Vegetariani		2°: burger vegetale	2°: legumi		
Vegani	1°: pasta all'olio 2°: legumi Contorno: insalata di pomodori	2°: burger vegetale	2°: legumi Contorno: patate bollite all'olio	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	2°: mozzarella	1° : riso alle zucchine	2°: no pomodoro	Antipasto: mix di verdure crude cetrioli-finocchi Contorno: insalata di finocchi	1° : pasta all'olio Contorno: ceci olio e limone