



COMUNE DI RAPALLO

Allegato n. 2

**CARATTERISTICHE e CRITERI per la REALIZZAZIONE del
MENU'
GRAMMATURE
MENU' STAGIONALI PER LE VARIE TIPOLOGIE DI UTENZA
MENU DIETETICI
PASTO SCORTA**

MENU'

CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DEI MENU'

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, sicura sotto l'aspetto igienico-sanitario, gradita dai bambini, rispettosa del territorio e delle tradizioni culturali.

Per quanto concerne il menù per i pasti a domicilio può essere equiparato dal punto di vista nutrizionale al menù per le scuole secondarie di 1° grado, tenendo però presente che l'obiettivo nell'alimentazione degli anziani non è l'educazione alimentare come per i ragazzi, ma il fornire cibi appetibili, facilmente masticabili, di elevato gradimento e pertanto molto diversificati.

I menù dovranno essere predisposti in base ai criteri sottoelencati ed elaborati sulle scorte delle indicazioni contenute nelle Linee di Indirizzo per la Ristorazione scolastica della Regione Liguria approvate con deliberazione n. 333 del 20/03/2015 e così distinti:

MENU' SCUOLE e PASTI ANZIANI A DOMICILIO E CENTRO DI INCLUSIONE SOCIALE

Menù estivo (maggio - settembre)

Menù invernale (ottobre - aprile)

Il menù sarà composto da:

- un primo
- un secondo
- un contorno
- pane
- un frutto o dessert

merenda pomeridiana, solo per le scuole dell'Infanzia e Asilo Nido.

CRITERI GENERALI

Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la qualità nutrizionale di un menù è strettamente connessa alla varietà degli alimenti proposti, che consente l'apporto adeguato dell'insieme di nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette. A questo scopo le preparazioni e gli alimenti presenti nel menù dovrebbero ruotare su almeno 4 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, oltre al rispetto della stagionalità degli alimenti.

Composizione base del pasto

Il pasto è generalmente articolato in un primo piatto, un secondo piatto, un contorno, frutta o dessert. In alternativa, si può proporre un "piatto unico" comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati (tipicamente i cereali) sia alimenti a buona composizione proteica.

Primi piatti

Il primo piatto deve essere a base di cereali e loro derivati (es. la pasta). Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso. A questi prodotti si possono alternare anche preparazioni a base orzo, farro, avena, farina di mais, quinoa, nonché con una certa frequenza, l'utilizzo di cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti.

I primi piatti dovrebbero essere conditi con sughi semplici quali il pomodoro fresco o passato, o con olio extravergine d'oliva, verdure, pesto. Validi alternative a primi piatti asciutti è la minestrina di verdura, da proporre almeno una volta alla settimana nel menù, soprattutto in inverno.

Secondi piatti

Sono generalmente costituiti da alimenti di origine animale che apportano proteine di alto valore biologico. Tra questi alimenti troviamo la carne (bovina, avicunicola, suina), i salumi (es. prosciutto cotto, crudo o bresaola), i formaggi, le uova ed il pesce.

Nell'arco della settimana questi alimenti devono essere tutti inseriti, proponendo a rotazione: la carne rossa (vitello, vitellone, manzo, maiale), la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), il pesce, il formaggio e le uova.

Per contenuto di acidi grassi, seguendo le indicazioni fornite dalle Linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale di Nutrizione INRAN (ora CRA-NUT), i salumi dovrebbero essere eventualmente proposti al posto della carne rossa.

Tutte le tipologie di **carne** dovrebbero essere comunque proposte in formati privi di ossa e cartilagini.

Per il **pesce**, la scelta deve cadere su specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (ad esempio: pesce azzurro, merluzzo, nasello, platessa, halibut...) preferendo tipologie in formati privi di spine e variando la tipologia di pesce nell'arco del mese al fine di evitare l'eventuale rischio di esposizione a metalli pesanti. In attuazione delle Linee Guida di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica approvate con Delib. G.R. n. 333/2015, sono da evitare i prodotti in scatola, ad esempio il tonno sott'olio o al naturale, in quanto sarebbe opportuno abituare i bambini al consumo di pesce fresco/surgelato.

E' inoltre preferibile evitare la scelta di pesci predatori e di grossa taglia, perché possono essere esposti ad una maggiore contaminazione da metalli pesanti; infine si sconsiglia l'utilizzo di pesci che per loro caratteristiche possono determinare sindromi sgombroidi (tonno, sgombri, ecc.) per la particolare sensibilità dei bambini all'istamina.

Le **uova** possono essere proposte sotto forma di omelette o "frittate" cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine).

Tra i **formaggi** andrebbero evitate le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. E' opportuno evitare anche i formaggi spalmabili in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

Piatti unici tipici della tradizione mediterranea.

Nell'ottica di una corretta alimentazione di tipo mediterraneo, sarebbe auspicabile che uno o più volte al mese, fossero proposti "piatti unici" completi di carboidrati e proteine di origine vegetale, esempio pasta con legumi nel menù invernale e il "riso freddo" costituito da riso con aggiunta a piacere di prosciutto cotto o bocconcini di mozzarella e verdure nel menù estivo. Altre alternative, da proporre con minor frequenza (es. due volte in un mese) in quanto a più alta densità calorica, sono la pizza, la pasta al forno (es. lasagne), le paste farcite, gli gnocchi alla romana, ecc. A queste preparazioni sarebbe quindi consigliabile associare un semplice contorno di verdure.

I Contorni

Nella scelta dei contorni di verdura si raccomanda particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità : fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchini, cavoli ecc.

Al fine di garantire la migliore qualità organolettica e nutrizionale (salvaguardia del contenuto in vitamine, minerali ed antiossidanti) sarebbe preferibile la scelta di verdure a chilometro zero

La frutta fresca di stagione dovrebbe essere proposta tutti i giorni e, come già detto per le verdure, scelta se possibile a chilometro zero.

In occasioni particolari può essere proposta un'alternativa quale lo yogurt o un prodotto da forno come la crostata alla marmellata o la torta di mele. Il gelato confezionato è una valida alternativa per il menù estivo.

Indicazioni per la formulazione / valutazione del menù

Aspetti nutrizionali

Gli alimenti vanno scelti in base alla stagionalità e devono essere di qualità, introdotti alternativamente in modo da consentire la presenza di tutti i principi nutritivi. Pertanto, nel formulare le tabelle dietetiche, vanno rispettate le indicazioni di riferimento nutrizionali italiane (LARN), che fissano standard calorici e di nutrienti dei pasti, utilizzando tutti i nutrienti nei vari gruppi alimentari:

- proteine sia di origine animale che vegetale
- grassi sia saturi che polinsaturi
- glucidi a lento assorbimento o anche zuccheri di pronta utilizzazione (frutta)
- Sali minerali
- Vitamine
- Fibre

Nel redigere il menu, è importante tenere conto dei seguenti obiettivi:

- limitare il consumo di zuccheri semplici e del sale aggiunto ai cibi
- aumentare il consumo di fibre attraverso una maggiore introduzione di alimenti non raffinati, frutta e verdura
- favorire il consumo di pesce ricco di acidi grassi polinsaturi
- incrementare il consumo di legumi
- incrementare il consumo di olio extravergine di oliva crudo sui cibi
- limitare il consumo di insaccati e salumi

- utilizzare modalità di cottura che non alterino qualitativamente e quantitativamente i lipidi presenti nella dieta.

Inoltre deve essere limitata l'assunzione dei seguenti alimenti:

- carne e pesce in scatola
- salumi
- cioccolata
- bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta, patatine, salatini, brioches e caramelle
- dolci e dolciumi confezionati

Nel campo della ristorazione collettiva (asili nido, scuole infanzia, primarie e secondarie), per assicurare il corretto fabbisogno nutrizionale a bambini e ragazzi di varie fasce d'età, si utilizzano valori medi, espressi dai LARN.

Nel calcolo calorico il pasto somministrato a scuola dovrebbe rappresentare circa il 35-40% delle calorie totali riferite all'età.

L'apporto calorico totale dovrebbe essere assicurato in diverse proporzioni dai tre macronutrienti: 15% di proteine, il 30% di grassi ed il 55% di carboidrati.

Frequenza dei consumi dei gruppi alimentari

TABELLA relativa alla frequenza degli alimenti

La tabella si riferisce esclusivamente al pasto consumato a scuola

ALIMENTO/GRUPPO ALIMENTI	FREQUENZA CONSUMO
Frutta e Verdura	1 porzione di frutta ed una di verdura tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, ecc)	1 porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se in associazione con i cereali)	1-2 volte la settimana
Pane	1 porzione tutti i giorni
Patate	0-1 volta la settimana
Carne	1 volta la settimana
Pesce	1-2 volte la settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	1 volta ogni 15 giorni
Formaggi	0-1 volta la settimana
Piatti unici elaborati (es. pizza, lasagne, ravioli, ecc)	0-1 volta la settimana

Gli apporti proteico, lipidico e glucidico giornalieri medi consigliato nelle varie fasce d'età (asilo nido/scuola infanzia) sono espressi nella seguente tabella.

Riguardo all'apporto proteico, trattandosi di soggetti in accrescimento è consigliato un apporto almeno al 50% di origine animale.

TABELLA relativa al FCT(Fabbisogno Calorico Totale) /die

NUTRIENTE	1-2 ANNI	>2 ANNI
*PROTEINE	8-10%	10-12% (animali:vegetali=1:1)
LIPIDI TOT	35% - 40%	Da 30 a 25% gradualmente >4 anni: 20 – 35%
Ac. grassi saturi	<10%	<10%
Ac. grassi monoinsaturi	2-5%	2-5%
Ac. grassi polinsaturi	5 – 10%	5 – 10%
CARBOIDRATI TOT (CHO)	45%	45%-60%
Zuccheri semplici	<15%	<15%
FIBRE	8,4 g/1000 Cal	8,4 g/1000 Cal

* la percentuale di proteine è calcolata per differenza sul totale calorico medio del pasto dalle percentuali di carboidrati e lipidi

TABELLA : Livelli di assunzione di riferimento di energia e nutrienti per il pranzo

APPORTI RACCOMANDATI	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA 6-8 ANNI	SCUOLA PRIMARIA 8-10 ANNI	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
Energia (Kcal) relativa al 35-40% dell'energia giornaliera	511 - 584	595 - 680	693 – 792	805 - 920
Proteine (g) circa 15% delle calorie totali	19 – 22	22 - 25	26 - 30	30 - 34
Lipidi (g) circa 30% delle calorie totali	17 - 20	20 - 23	23 - 26	27 – 31
Carboidrati (g) circa 55% delle calorie totali	70 - 80	82 - 93	95 - 109	111 - 126
Ferro (mg)	4	4 - 5	4 - 5	4
Calcio (mg)	350 - 400	385 – 440	385 – 440	455 – 520
Fibra (g)	5	5	6	7

Valori calcolati per il pranzo: I valori minimi e massimi per ciascuna fascia scolastica sono calcolati sulla base degli apporti energetici raccomandati riferiti al pranzo (35 – 40% delle calorie totali per l'età)

TABELLA Grammature dei principali alimenti

ALIMENTI 1° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8 ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
PASTA, RISO, ORZO ASCIUTTI	30	40	50	60	80	90
PASTA, RISO O ORZO IN BRODO	//	15	25	30	30	40
BASE PER PIZZA	//	60	80	100	120	140
GNOCCHI DI PATATE - PASTA FRESCA	//	60	70	80	100	120
ALIMENTI 2° PIATTO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8 ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	40 omogeneizzato 30 carne fresca	40	50	60	60	80
PESCE FRESCO O DECONGELATO	40	50	70	90	100	120
UOVA (ANCHE PER FRITTATA)	//	1	1	1,5	1,5	2
PROSCIUTTO COTTO	20	30	40	50	60	70
PROSCIUTTO CRUDO	//	//	//	40	50	60
FORMAGGIO FRESCO	Ricotta 30	40	40	50	60	70
FRITTATA UOVA – PROSC. COTTO PARMIGIANO	//	//	1-10-3	1,5 – 10 - 5	1,5 – 15 - 10	1,5 – 15 -10
PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI)	10 (pasta o riso) 15 (legumi secchi) 50 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 20 (legumi secchi) 75 (legumi freschi)	15 (pasta o riso) 25 (legumi secchi) 85 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	20 (pasta o riso) 30 (legumi secchi) 100 (legumi freschi)	30 (pasta o riso) 50 (legumi secchi) 170 (legumi freschi)
CONTORNI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8 ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
INSALATA	//	20	20	30	30	30
CAROTE	//	40	60	70	80	100
POMODORI – FINOCCHI	//	80	80	100	120	140
VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI)	30 - 50	80	80	100	120	140

PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE'	50	80	100	120	140	160
CONDIMENTI	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
OLIO EXTRA VERGINE E BURRO CRUDI	5	5	5	10	10	15
PANE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
PANE COMUNE	//	20	40	50	50	60
PANE INTEGRALE	//	//	50	60	60	70
CEREALI PER MINESTRE	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
SEMOLINO	30	30	30	40	40	40
FRUTTA FRESCA	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	80 - 90	100	120	150	150	150
DOLCE/ ALTRO	NIDO 0-1 ANNO	NIDO 1-3 ANNI	INFANZIA	PRIMARIA 6 – 8ANNI	PRIMARIA 9 – 10 ANNI	SECONDARIA 1° GRADO 11 – 14 ANNI
TORTA	//	//	50	60	70	125
GELATO MONOPORZIONE	//	//	1	1	1	1
BUDINO	//	//	125	125	125	125
YOGURT	//	//	125	125	125	125

Gli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù devono tenere conto che:

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;
- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo le necessità (verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- il sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;
- le verdure devono sempre essere presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.

Proposte per le merende di metà mattina e metà pomeriggio (5 -10% calorie totali)

Frutta fresca o centrifugati di frutta, macedonia di frutta fresca di stagione, yogurt bianco o alla frutta, cracker non salato integrale, fetta di pane integrale con pomodoro e basilico, succo di frutta non zuccherato (100% frutta), latte parzialmente scremato.

SEGUONO I MENU COSI' SUDDIVISI:

- MENU ESTATE INVERNO DIFFERENZIATI PER TIPOLOGIA DI UTENZA: ASILO NIDO
- SCUOLE – ANZIANI DOMICILIARI
- MENU DIETE SANITARIE E RELIGIOSE
- COMPOSIZIONE DEL PASTO SCORTA

Comune di Rapallo – MENU' LATTANTI 1 – 6 MESI

	1° - 3° MESE	4° MESE	5° MESE	6° MESE
LATTE	- latte materno - latte in polvere ricostruito	- latte materno - latte in polvere ricostruito	- latte materno - latte in polvere ricostruito	- latte materno - latte in polvere ricostruito
BISCOTTI	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare	- biscotti per l'infanzia - biscotto granulare
CEREALI		cereali privi di glutine - crema di riso	cereali privi di glutine - crema di riso - crema di mais - crema di tapioca	cereali con o senza glutine - crema di riso - crema multicereali - semolino di grano - crema di orzo - crema di miglio
VERDURE			Verdura biologica - patate - carote - zucchine	Verdura biologica - patate - carote - zucchine
FRUTTA		Frutta biologica - purea di pera - purea di mela	Frutta biologica - purea di pera - purea di mela - purea di banana	Frutta biologica - purea di pera - purea di mela - purea di banana - omogeneizzato di frutta bio
CARNE		½ liofilizzato o ½ omogeneizzato di: - agnello - tacchino - coniglio	½ liofilizzato o ½ omogeneizzato di: - agnello - tacchino - coniglio	½ liofilizzato o ½ omogeneizzato di: - agnello - tacchino - coniglio
CONDIMENTI		Aggiungere - olio extravergine	Aggiungere - olio extravergine	Aggiungere - olio extravergine
MERENDA		- farina latte con crema di riso - purea di mela o pera	- farina latte con crema di riso - purea di mela o pera o banana	- farina latte con glutine / crema di riso senza glutine - purea di mela o pera o banana

Comune di Rapallo – MENU' LATTANTI 6 – 9 MESI

	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA
LUNEDI'	purea di mele bio	brodo vegetale crema di mais e tapioca gr. 30 ½ omogeneizzato di pollo olio extravergine gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	yogurt alla frutta bio latte materno
MARTEDI'	purea di pere bio	brodo vegetale pastina primi mesi gr. 30 ½ omogeneizzato di coniglio olio extravergine gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	latte di proseguimento latte materno biscotti per l'infanzia
MERCOLEDI'	omogeneizzato di frutta bio	brodo vegetale semolino di grano gr. 30 ½ omogeneizzato di pollo olio extravergine gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	farina lattea latte materno
GIOVEDI'	purea di banane bio	brodo vegetale crema di mais e tapioca gr. 30 ½ omogeneizzato di tacchino olio extravergine gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	frullato di frutta bio latte materno
VENERDI'	purea di mele bio	brodo vegetale crema di cereali misti gr. 30 ½ omogeneizzato di coniglio olio extravergine gr. 5 omogeneizzato di frutta bio	merenda pastorizzata di yogurt e frutta latte materno

Comune di Rapallo – MENU' LATTANTI 9 – 12 MESI

	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA
LUNEDI'	purea di mele bio/frutta fresca	Brodo con passato di verdure/legumi crema di mais e tapioca gr. 30 petto di pollo gr. 30 olio extravergine gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	yogurt alla frutta bio latte materno
MARTEDI'	purea di pere bio /frutta fresca	pastina primi mesi gr. 30 con pesto carne rossa al vapore gr. 30 contorno di verdure cotte gr 40 olio extravergine gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	latte di proseguimento latte materno biscotti per l'infanzia
MERCOLEDI'	omogeneizzato di frutta bio/frutta fresca	brodo vegetale con pastina gr. 30 omogeneizzato di formaggio/formaggio fresco gr. 30 contorno di verdure cotte gr 40 olio extravergine gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	farina latte latte materno
GIOVEDI'	purea di banane bio/frutta fresca	pastina primi mesi gr. 30 con pomodoro pesce fresco o congelato gr. 40 contorno di verdure cotte gr 40 olio extravergine gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	frullato di frutta bio latte materno
VENERDI'	purea di mele bio/frutta fresca	pastina primi mesi gr. 30 olio e parmigiano coniglio al vapore gr . 30 contorno di verdure cotte gr 40 olio extravergine gr. 5 frutta fresca (mela o banana) bio	merenda pastorizzata di yogurt e frutta latte materno

Comune di Rapallo – MENU' 12 – 36 - INVERNO

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1	Risotto allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Crema di verdura* con pasta
	Sformato di verdura*	Bocconcini di tacchino al pomodoro	Formaggio (½ porz)	Platessa* gratinata al forno	Coniglio al forno
	Tris di verdure*	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote* al vapore	Patate* al forno
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Yogurt alla frutta	Merenda: Banana	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Biscotti	Merenda: Banana
2	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Risotto al pomodoro
	Sformato di verdura*	Trito di carne bovina con sapori	Formaggio	Platessa* gratinata al forno	Coniglio al forno
	Insalata	Purè di patate*	Tris di verdure*	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Yogurt alla frutta	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Tè con biscotti	Merenda: Banana	Merenda: Polpa di frutta
3	Pasta al pesto	Crema di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Risotto alla parmigiana
	Formaggio	Bocconcini di pollo al forno	Sformato di verdura*	Prosciutto cotto (½ porz)	Platessa* gratinata al forno
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure*	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Latte e biscotti	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Banana	Merenda: Yogurt alla frutta	Merenda: Banana
4	Pasta al ragù di bovino	Risotto al pomodoro	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con pasta	Pasta al pesto
	Formaggio (½ porz)	Platessa* gratinata al forno	Bocconcini di pollo al limone	Bocconcini di tacchino al forno	Sformato di verdura*
	Piselli* in umido	Tris di verdure*	Carote* al vapore	Purè di patate*	Spinaci* all'olio
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Biscotti	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Banana	Merenda: Yogurt alla frutta

Comune di Rapallo – MENU' 12 – 36 – ESTATE

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1	Riso allo zafferano	Pasta al pesto	Crema di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Formaggio	Coniglio al forno	Platessa* gratinata al forno	Straccetti di tacchino al forno
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al vapore	^*Tris di verdure	Carote* al vapore
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Banana	Merenda: Gelato* fior di latte	Merenda: Yogurt alla frutta	Merenda: Biscotti	Merenda: Polpa di frutta
2	Pizza margherita	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con pasta	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto
	Prosciutto cotto (½ porzione)	Bocconcini di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura*	Platessa* gratinata al forno
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Biscotti	Merenda: Banana	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Yogurt alla frutta	Merenda: Gelato* fior di latte
3	Riso alla parmigiana	Crema di verdura* con pasta	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Platessa* gratinata al forno	Coniglio al forno	Formaggio (½ porzione)	Bocconcini di pollo al forno
	Insalata	Spinaci* al vapore	^*Tris di verdure	Carote* al vapore	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Gelato* fior di latte	Merenda: Yogurt alla frutta	Merenda: Biscotti	Merenda: Banana
4	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con pasta
	Polpette di bovino al forno	Sformato di verdura*	Prosciutto cotto (½ porz)	Straccetti di pollo al pomodoro	Platessa* gratinata al forno
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* al forno
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Gelato* fior di latte	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Banana	Merenda: Biscotti	Merenda: Yogurt alla frutta

Comune di Rapallo – MENU' INFANZIA - INVERNO

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1	Riso allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Minestra di verdura* con crostini
	Sformato di verdura*	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Formaggio (½ porzione)	Platessa* alla mugnaia	Cotoletta di lonza
	Tris di verdure*^ cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Focaccia	Merenda: Banana	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Biscotti	Merenda: Pane e barretta
2	Pasta al burro	Crema di legumi con riso	Lasagne* al pomodoro	Pasta al pesto	Polenta all'olio
	Sformato* di prosciutto e formaggio	Polpette di bovino al forno	Formaggio (½ porzione)	Bastoncini di pesce* 65%	Spezzatino di tacchino con
	Insalata	Patate* sabbiose	Tris di verdure*^ cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Biscotti	Merenda: Crostatina	Merenda: Polpa di frutta
3	Pasta al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Riso alla parmigiana
	Formaggio	Scaloppina di pollo al pomodoro	Sformato di verdura*	Prosciutto cotto (½ porzione)	Platessa* alla mugnaia
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure*^ cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Crostatina
	Merenda: Biscotti	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Cracker	Merenda: Pane e barretta	Merenda: Banana
4	Pasta al ragù di bovino	Riso al pomodoro	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Pasta al pesto
	Formaggio (½ porz)	Bastoncini di pesce* 65%	Cotoletta di pollo	Arrosto di tacchino al forno	Sformato di verdura*
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci* all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione
	Merenda: Torta	Merenda: Biscotti	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Banana	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU' PRIMARIA - INVERNO

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1	Riso allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Minestra di verdura* con crostini
	Sformato di verdura*	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Formaggio (½ porzioni)	Platessa* gratinata	Cotoletta di lonza
	Tris di verdure*^ cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione - Pane	Crostatina - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
2	Pasta al burro	Crema di legumi con riso	Lasagne* al pomodoro	Pasta al pesto	Polenta all'olio
	Sformato* di prosciutto e formaggio	Polpette di bovino al forno	Formaggio (½ porzioni)	Bastoncini di pesce* 65%	Spezzatino di tacchino con
	Insalata	Patate* sabbiose	Tris di verdure*^ cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Yogurt alla frutta -Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
3	Pasta al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Riso alla parmigiana
	Formaggio	Scaloppina di pollo al pomodoro	Sformato di verdura*	Prosciutto cotto (½ porzioni)	Platessa* gratinata
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure*^ cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Crostatina - Pane
4	Pasta al ragù di bovino	Riso al pomodoro	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Pasta al pesto
	Formaggio (½ porz)	Bastoncini di pesce* 65%	Cotoletta di pollo	Arrosto di tacchino al forno	Sformato di verdura*
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci* all'olio
	Frutta di stagione -Pane	Frutta di stagione -Pane	Frutta di stagione -Pane	Budino - Pane	Frutta di stagione -Pane

Comune di Rapallo – MENU' INFANZIA- ESTATE

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* prosciutto e formaggio	Formaggio (1/2 porzione.)	Cotoletta di lonza	Platessa* alla mugnaia	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure^*	Carote julienne
	Crostatina - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Torta	Merenda: Biscotti	Merenda: Polpa di frutta
2	Pizza margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto
	Prosciutto cotto (1/2 porzione.)	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura*	Bastoncini di pesce* 65%
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione - Pane	Gelato* - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Biscotti	Merenda: Banana	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Crostatina	Merenda: Cracker
3	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Platessa* alla mugnaia	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porzioni.)	Cotoletta di pollo
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Yogurt alla frutta - Pane
	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Focaccia	Merenda: Cracker	Merenda: Biscotti	Merenda: Banana
4	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno	Sformato* di verdura	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Bastoncini di pesce* 65%
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Gelato* - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
	Merenda: Crostatina	Merenda: Polpa di frutta	Merenda: Banana	Merenda: Biscotti	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU' PRIMARIA- ESTATE

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
1	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* prosciutto e formaggio	Formaggio (1/2 porzioni)	Cotoletta di lonza	Platessa* gratinata	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure^*	Carote julienne
	Crostatina - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
2	Pizza margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto
	Prosciutto cotto (1/2 porzioni)	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura*	Bastoncini di pesce* 65%
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione - Pane	Gelato* - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane
3	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Platessa* gratinata	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porzioni)	Cotoletta di pollo
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Yogurt alla frutta - Pane
4	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno	Sformato* di verdura	Prosciutto cotto (1/2 porzioni)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Bastoncini di pesce* 65%
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane	Gelato* - Pane	Frutta di stagione - Pane	Frutta di stagione - Pane

Comune di Rapallo – MENU' DOMICILIARI – ESTATE – 1° - 2° SETTIMANA

		<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
1	pranzo	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Pasta all'ortolana*	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine	Insalata di pasta con verdure e prosciutto	Gnocchi* alla romana
		Sformato* di prosciutto e formaggio	Formaggio	Cotoletta di lonza	Platessa* gratinata	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Arrosto di bovino al forno	Bastoncini di pesce*65%
		Insalata	Fagiolini* al vapore	Biete* al vapore	Tris di verdure^*	Carote julienne	Fagiolini* al vapore	Insalata
	cena	Riso in brodo di carne	Zuppa di fagioli	Passato di verdura* con pasta	Vellutata di carote*	Minestrone alla genovese*	Semolino in brodo di carne	Minestrone di verdure*
		Sovra coscia di pollo al rosmarino	Torta salata* alle zucchine*	Polpettone di merluzzo* al forno	Tortino* di legumi	Prosciutto cotto	Hamburger vegetariano* al forno	Formaggio
		Zucchine* trifolate	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci* gratinati	Lenticchie al rosmarino	Melanzane* grigliate	Ratatouille*
2	pranzo	Pizza margherita	Pasta al burro	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Lasagne ai funghi*
		Prosciutto cotto	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura*	Bastoncini di pesce* 65%	Merluzzo* alla ligure	Scaloppina di pollo al vino bianco
		Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Insalata	Patate* agli aromi
	cena	Crema di cipolle	Semolino in brodo di carne	Crema di legumi con pasta	Minestrone di verdure*	Minestra d'orzo	Tortellini di carne in brodo di carne	Vellutata di piselli*
		Platessa* alla mugnaia	Frittata di porri	Hamburger vegetariano* al forno	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Formaggio	Prosciutto cotto	Tortino* di legumi
		Cavolo cappuccio julienne	Fagiolini* in umido	Carote julienne	Finocchi* al vapore	Broccoli* al vapore	Bieta* al burro	Carote* al vapore

Tutti i pasti vengono completati con pane fresco e a rotazione con frutta fresca, polpa di frutta, yogurt alla frutta, budino al cioccolato.

Comune di Rapallo – MENU' DOMICILIARI – ESTATE – 3° - 4° SETTIMANA

		<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
3	pranzo	Riso alla parmigiana	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine	Ravioli* di magro al pomodoro	Gnocchi alla romana*
		Sformato di verdura*	Platessa* gratinata	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio	Cotoletta di pollo	Cosce di pollo al forno	Hamburger vegetariano* al forno
		Insalata	Spinaci* al vapore	Tris di verdure^*	Carote julienne	Fagiolini* al vapore	Piselli* alle cipolle	Broccoli* al vapore
	cena	Vellutata di zucchine*	Passato di verdura* con crostini	Riso in brodo di carne con prezzemolo*	Vellutata di pomodoro	Minestrone di verdure*	Semolino in brodo di carne	Passato di verdura*
		Scaloppina di tacchino al pomodoro	Sformato* prosciutto e formaggio	Bastoncini di pesce* 65%	Frittata agli asparagi*	Tortino* di legumi	Formaggio	Polpettone* di tonno al forno
		Carote* prezzemolate	Fagiolini* al vapore	Patate* al vapore	Zucchine* grigliate	Bieta* al vapore	Carote* al vapore	Lenticchie al vapore
4	pranzo	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta al burro	Pasta all'ortolana	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro e mozzarella gratinata
		Polpette di bovino al forno	Sformato* di verdura	Prosciutto cotto	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Bastoncini di pesce* 65%	Polpette di bovino* al pomodoro	Tortino* di legumi
		Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Cavolo cappuccio julienne	Patate* a spicchi	Insalata di pomodori
	cena	Passato di verdura* con orzo	Minestra di legumi con cereali	Semolino in brodo di carne	Vellutata di spinaci*	Crema di legumi con riso	Zuppa di cipolle	Minestrone di verdura*
		Formaggio	Cuoricini di merluzzo* ai capperi	Hamburger vegetariano* al forno	Formaggio	Frittata al prosciutto	Polpettone* di tonno al forno	Insalata di pollo e verdure
		Piselli* in umido	Finocchi* al forno	Bieta* al vapore	Fagiolini* al vapore	Patate* sabbiose	Zucchine* al vapore	Spinaci* al burro

Tutti i pasti vengono completati con pane fresco e a rotazione con frutta fresca, polpa di frutta, yogurt alla frutta, budino al cioccolato.

Comune di Rapallo – MENU’ DOMICILIARI – INVERNO – 1° - 2° SETTIMANA

		<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
1	pranzo	Riso allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Ravioli di magro* al pomodoro	Pasta gratinata
		Sformato di verdura*	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Formaggio	Platessa* gratinata	Cotoletta di lonza	Merluzzo* alla ligure	Tortino* di legumi
		Tris*^ di verdure cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Zucchine* al forno	Piselli* in umido	Insalata
	cena	Passato di verdure* con riso	Zuppa di ceci	Tortellini di carne in brodo	Crema porri e patate*	Minestra di verdura* con crostini	Passato di verdura* con farro	Crema di piselli*
		Bocconcini di pollo al limone	Cuoricini di merluzzo* ai capperi	Spezzatino di bovino al pomodoro	Formaggio	Frittata al Grana Padano	Cosce* di pollo al forno	Prosciutto cotto
		Insalata	Finocchi* al forno	Zucchine* al forno	Broccoli* al vapore	Patate* al forno	Cavolfiori* gratinati	Verdure* miste
2	pranzo	Pasta al burro	Risotto ai piselli*	Lasagne* al pomodoro	Pasta al pesto	Polenta all'olio	Ravioli di magro* al pomodoro	Polenta ai funghi*
		Sformato* di prosciutto e formaggio	Polpette di bovino al forno	Formaggio	Bastoncini di pesce* 65%	Spezzatino di tacchino con	Merluzzo* con patate, olive e capperi	Cosce* di pollo al forno
		Insalata	Zucchine* al forno	Tris*^ di verdure cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido	Verdure* lessate	Insalata
	cena	Vellutata di porri	Crema di legumi con pasta	Minestrone* con pasta	Semolino	Crema di carote*	Passato di verdure*	Zuppa di fagioli
		Straccetti di pollo alla pizzaiola	Platessa* gratinata	Frittata alle cipolle	Milanese di maiale al forno	Prosciutto cotto	Tortino* di legumi	Formaggio
		Spinaci* al vapore	Patate* sabbiose	Insalata	Carote* in umido	Finocchi julienne	Purè di patate*	Piselli* alle cipolle

Tutti i pasti vengono completati con pane fresco e a rotazione con frutta fresca, polpa di frutta, yogurt alla frutta, budino al cioccolato.

Comune di Rapallo – MENU' DOMICILIARI – INVERNO – 3° - 4° SETTIMANA

		<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
3	pranzo	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana*	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Risotto alla parmigiana	Pasta al pomodoro	Gnocchi alla romana*
		Formaggio	Scaloppina di pollo al pomodoro	Sformato di verdure*	Prosciutto cotto	Platessa* gratinata	Formaggio	Bocconcini di maiale alle mele
		Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure*^ cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne	Cavolfiori* gratinati	Insalata
	cena	Vellutata di cavolfiori*	Passato di verdure* con pasta	Riso in brodo di carne	Passato di verdura* con farro	Minestra con cereali e legumi	Semolino	Passato di verdura*
		Sovra coscia di pollo alla cacciatora	Tortino di biette erbette*	Arrosto di bovino al forno	Bastoncini di pesce* 65%	Spezzatino di tacchino con	Tortino* di legumi	Polpettone di merluzzo* al forno
		Finocchi* al forno	Patate* al forno	Insalata	Broccoli* al vapore	Piselli* in umido	Biete* al vapore	Carote* al vapore
4	pranzo	Pasta al ragù di bovino	Riso al pomodoro	Pasta al burro	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Gnocchi* al pomodoro	Lasagne* al pesto
		Formaggio	Bastoncini di pesce* 65%	Cotoletta di pollo	Arrosto di tacchino al forno	Sformato di verdura*	Arrosto di maiale al limone	Bastoncini di pesce* 65%
		Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Biete* al vapore	Spinaci* all'olio	Finocchi julienne	Broccoli* al vapore
	cena	Minestra di carote* con riso	Vellutata di porri	Zuppa di fagioli	Crema di legumi con pasta	Crema di patate* e cipolle	Minestra di verdura* con pasta	Minestra di piselli* con riso
		Scaloppina di tacchino al forno	Prosciutto cotto	Sformato di verdura*	Polpettone di merluzzo* al forno	Formaggio	Coscia di pollo al forno	Tortino* di legumi
		Cavolfiori* gratinati	Carote* al latte	Purè di patate*	Insalata	Piselli* al burro	Verdure cotte* miste	Fagiolini* al vapore

Tutti i pasti vengono completati con pane fresco e a rotazione con frutta fresca, polpa di frutta, yogurt alla frutta, budino al cioccolato.

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: priva di istamina e istamino liberatori

1° SETTIMANA	Riso allo zafferano (no formaggio)	Pasta al pesto (no formaggio)	Passato di carote* e zucchine* con pasta	Pasta all'olio extravergine	Pasta all'olio extravergine
	Fettina di pollo al forno	Ricotta	Fettina di pollo al forno	Platessa* al vapore	Fettina di tacchino al forno
	Insalata verde	Fagiolini* al vapore	Zucchine* al vapore	Bis di fagiolini* e carote*^	Carote julienne
	Mela	Mela	Mela	Mela	Mela
2° SETTIMANA	Pizza bianca con mozzarella	Pasta al burro	Passato di carote* e zucchine* con pasta	Riso all'olio extravergine	Pasta al pesto (no formaggio)
	Ricotta (1/2 porz.)	Fettina di pollo al forno	Platessa* al vapore	Ricotta	Platessa* al vapore
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata verde	Zucchine* al vapore	Carote* al vapore
	Mela	Mela	Mela	Mela	Mela
3° SETTIMANA	Riso all'olio extravergine	Passato di carote* e zucchine* con pasta	Pasta al pesto (no formaggio)	Pasta all'olio extravergine	Pasta all'olio extravergine
	Fettina di pollo al forno	Platessa* al vapore	Fettina di pollo al forno	Ricotta	Fettina di pollo al forno
	Insalata verde	Zucchine* al vapore	Zucchine* al vapore	Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Mela	Mela	Mela	Mela	Mela
4° SETTIMANA	Riso all'olio extravergine	Pasta al pesto (no formaggio)	Pizza bianca con mozzarella	Pasta al burro	Passato di carote* e zucchine* con riso
	Fettina di pollo al forno	Platessa* al vapore	Ricotta (1/2 porz.)	Fettina di pollo al forno	Platessa* al vapore
	Zucchine* al vapore	Insalata verde	Carote* al vapore	Insalata verde	Zucchine* al vapore
	Mela	Mela	Mela	Mela	Mela

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA ETICO RELIGIOSA: priva di carne di maiale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* di formaggio	Formaggio (1/2 porz.)	Polpette* di soia	Platessa* alla mugnaia/gratinata	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Torta	Merenda: Biscotti	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto
	Formaggio (1/2 porz.)	Legumi in umido con	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura*	Bastoncini di pesce* 65%
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crostatina	Merenda: Cracker
3° SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Platessa* alla mugnaia/gratinata	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di pollo
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Focaccia	Merenda: Cracker	Merenda: Biscotti	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno	Sformato di verdura*	Formaggio (1/2 porz.)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Bastoncini di pesce* 65%
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: crostatina	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA ETICO RELIGIOSA: priva di carne

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* di formaggio	Formaggio (1/2 porz.)	Polpette di soia*	Platessa* alla mugnaia	Tonno
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Torta	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto
	Formaggio (1/2 porz.)	Legumi in umido con	Tonno	Sformato di verdura*	Bastoncini di pesce* al 65%
	Fagiolini* al vapore	Carote* in umido	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: biscotti	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crostatina	Merenda: Cracker
3° SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Platessa* alla mugnaia	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio	Tonno
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: focaccia	Merenda: Cracker	Merenda: biscotti	Merenda: Banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di soia*	Sformato di verdura*	Formaggio (1/2 porz.)	Tonno	Bastoncini di pesce* al 65%
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: crostatina	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: biscotti	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: priva di fave e piselli

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Passato di patate*, carote* zucchine* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* di prosciutto e formaggio (no pangrattato)	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di lonza (pangrattato mais)	Platessa* alla mugnaia/gratinata (pangrattato mais)	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Torta	Merenda: Biscotti	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza Margherita	Pasta al burro	Passato di patate*, carote* zucchine* con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto
	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura* (no pangrattato)	Bastoncini di pesce* 65%
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crostina	Merenda: Cracker
3° SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di patate*, carote* zucchine* con crostini	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura* (no pangrattato)	Platessa* alla mugnaia/gratinata (pangrattato mais)	Insalata di tonno, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di pollo (pangrattato mais)
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Focaccia	Merenda: Cracker	Merenda: Biscotti	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta al burro	Passato di patate*, carote* zucchine* con riso
	Polpette di bovino al forno (no pangrattato)	Sformato di verdura* (no pangrattato)	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Bastoncini di pesce* 65%
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose (pangrattato mais)
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: crostina	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: frutta a guscio e arachide

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Pasta al pesto s/frutta secca a guscio e s/arachide	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sfornato* di prosciutto e formaggio (no pangrattato)	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di lonza (pangrattato mais)	Platessa* alla mugnaia/gratinata (pangrattato mais)	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Merendina s/frutta secca a guscio e s/arachide	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: Merendina s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: Biscotti s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza Margherita s/frutta secca a guscio e s/arachide	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto s/frutta secca a guscio e s/arachide
	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sfornato di verdura* (no pangrattato)	Platessa* alla mugnaia/gratinata (pangrattato mais)
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato* s/frutta secca a guscio e s/arachide	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Merendina s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: Cracker s/frutta secca a guscio e s/arachide
3° SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto s/frutta secca a guscio e s/arachide	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sfornato di verdura* (no pangrattato)	Platessa* alla mugnaia/gratinata (pangrattato mais)	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di pollo (pangrattato mais)
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Biscotti s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: Cracker s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: Biscotti s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta al pesto s/frutta secca a guscio e s/arachide	Pizza Margherita s/frutta secca a guscio e s/arachide	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno (no pangrattato)	Sfornato di verdura* (no pangrattato)	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Platessa* alla mugnaia/gratinata (pangrattato mais)
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose (pangrattato mais)
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato* s/frutta secca a guscio e s/arachide	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Merendina s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti s/frutta secca a guscio e s/arachide	Merenda: Cracker s/frutta secca a guscio e s/arachide

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: priva di glutine

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Rso allo zafferano	Lasagne s/glutine* al ragù	Passato di verdura* con pasta s/glutine	Pasta s/glutine al pomodoro	Pasta s/glutine all'olio
	Sformato* di prosciutto e formaggio s/glutine	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di lonza s/glutine	Platessa* s/glutine	Fettina di tacchino al pomodoro s/glutine
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno s/glutine	Tris di verdure* ^	Carote alla julienne
	Crostatina s/glutine	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker s/glutine	Merenda: Plumcake s/glutine	Merenda: Biscotti s/glutine	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza Margherita (base s/glutine)	Pasta s/glutine al burro	Passato di verdura* con pasta s/glutine	Riso al pomodoro	Pasta s/glutine al pesto
	Prosciutto cotto s/glutine (1/2 porz.)	Arrosto di lonza arrosto s/glutine	Arrosto di tacchino freddo s/glutine	Sformato di verdura* s/glutine	Platessa* gratinata s/glutine
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato* s/glutine	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti s/glutine	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Crostatina s/glutine	Merenda: Cracker s/glutine
3° SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con pasta s/glutine	Pasta s/glutine al pesto	Pasta s/glutine al ragù di bovino s/glutine	Pasta s/glutine all'olio evo
	Sformato di verdura* s/glutine	Platessa* s/glutine	Prosciutto cotto s/glutine	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di pollo s/glutine
	Insalata	Spinaci* al vapore	Pomodoro fresco e olive s/glutine	Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta s/glutine
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Plumcake s/glutine	Merenda: Cracker s/glutine	Merenda: Biscotti s/glutine	Merenda: Banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta s/glutine al pesto	Pizza Margherita (base s/glutine)	Pasta s/glutine al burro	Passato di verdura* con riso s/glutine
	Polpette di bovino al forno s/glutine	Sformato di verdura* s/glutine	Prosciutto cotto s/glutine (1/2 porz.)	Fettina di pollo al pomodoro s/glutine	Platessa* gratinata s/glutine
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* al forno s/glutine
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato* s/glutine	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Crostatina s/glutine	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti s/glutine	Merenda: Cracker s/glutine

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: priva di latte e derivati

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano (no burro)	Pasta al pesto (no formaggio)	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* di prosciutto (no formaggio)	Prosciutto cotto s/latte e derivati	Cotoletta di lonza	Platessa* alla mugnaia/gratinata	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Merendina s/latte e derivati	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker s/latte e derivati	Merenda: Merendina s/latte e derivati	Merenda: Biscotti s/latte e derivati	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza (base diete) al pomodoro	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro (no burro)	Pasta al pesto (no formaggio)
	Prosciutto cotto s/latte e derivati	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo s/latte e derivati	Sformato di verdura* (no formaggio)	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/latte e derivati
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato* s/latte e derivati	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti s/latte e derivati	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Merendina s/latte e derivati	Merenda: Cracker s/latte e derivati
3° SETTIMANA	Riso all'olio extravergine	Passato di verdura* con riso	Pasta al pesto (no formaggio)	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura* (no formaggio)	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/latte e derivati	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Prosciutto cotto s/latte e derivati (1/2 porz.)	Cotoletta di pollo
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di soia s/latte e derivati
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Biscotti s/latte e derivati	Merenda: Cracker s/latte e derivati	Merenda: Biscotti s/latte e derivati	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro (no burro)	Pasta al pesto (no formaggio)	Pizza (base diete) al pomodoro	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno (no formaggio)	Sformato di verdura* (no formaggio)	Prosciutto cotto s/latte e derivati	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/latte e derivati
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato* s/latte e derivati	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Merendina s/latte e derivati	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti s/latte e derivati	Merenda: Cracker s/latte e derivati

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: priva di pesce

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Lasagne* al pesto	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Sformato* di prosciutto e formaggio	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di lonza	Fettina di pollo al forno	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Torta	Merenda: Biscotti	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza (BASE DIETE) Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto
	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Arrosto di lonza	Arrosto di tacchino freddo	Sformato di verdura*	Fettina di pollo al forno
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crostatina	Merenda: Cracker
3° SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Sformato di verdura*	Prosciutto cotto	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porz.)	Cotoletta di pollo
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Biscotti	Merenda: Cracker	Merenda: Biscotti	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta al pesto	Pizza (BASE DIETE) Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno	Sformato di verdura*	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Formaggio
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato*	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: crostatina	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA SPECIALE: priva di uovo e derivati

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1 ^a SETTIMANA	Riso allo zafferano	Pasta al pesto s/uovo e derivati	Passato di verdura* con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio extravergine
	Fettina di pollo al forno	Formaggio (1/2 porz.) NO GRANA	Cotoletta di lonza s/uova e derivati	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/uovo e derivati	Scaloppina di tacchino al pomodoro
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris di verdure* ^	Carote julienne
	Merendina s/uova e derivati	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker	Merenda: Merendina s/uova e derivati	Merenda: Biscotti s/uova e derivati	Merenda: polpa di frutta
2 ^a SETTIMANA	Pizza (base diete) Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro	Pasta al pesto s/uovo e derivati
	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Arrosto di lonza s/uova e derivati	Arrosto di tacchino freddo	Fettina di pollo al forno	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/uovo e derivati
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori
	Frutta di stagione	Gelato* s/uova e derivati	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti s/uova e derivati	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Merendina s/uova e derivati	Merenda: Cracker
3 ^a SETTIMANA	Riso alla parmigiana	Passato di verdura* con crostini	Pasta al pesto s/uovo e derivati	Pasta al ragù di bovino	Pasta all'olio extravergine
	Fettina di pollo al forno	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/uovo e derivati	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Formaggio (1/2 porz.) NO GRANA	Cotoletta di pollo s/uovo e derivati
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Biscotti s/uova e derivati	Merenda: Cracker	Merenda: Biscotti s/uova e derivati	Merenda: banana
4 ^a SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta al pesto s/uovo e derivati	Pizza (base diete) Margherita	Pasta al burro	Crema di legumi con riso
	Polpette di bovino al forno s/uova e derivati	Tonno	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Scaloppina di pollo alla pizzaiola	Platessa* alla mugnaia/gratinata s/uovo e derivati
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodori	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiose
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato* s/uova e derivati	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Merendina s/uova e derivati	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: Biscotti s/uova e derivati	Merenda: Cracker

Comune di Rapallo – MENU ESTIVO DIETA ETICO RELIGIOSA: vegana

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano (NO BURRO)	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)	Passato di verdura con pasta	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio evo
	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Hamburger* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido
	Insalata	Fagiolini* al vapore	Patate* al forno	Tris*^ di verdure cotte	Carote julienne
	Budino di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Banana	Merenda: Cracker senza latte e senza uovo	Merenda: polpa di frutta	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: polpa di frutta
2° SETTIMANA	Pizza rossa (base diete) (NO FORMAGGIO)	Pasta all'olio evo	Crema di legumi con pasta	Riso al pomodoro (NO BURRO)	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)
	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Hamburger* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido
	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore	Insalata	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodri
	Frutta di stagione	Budino di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: Banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Budino di soia	Merenda: Cracker senza latte e senza uovo
3° SETTIMANA	Riso all'olio	Passato di verdure* con pasta	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio evo
	Hamburger* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Insalata di fagioli, pomodoro fresco e olive	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido
	Insalata	Spinaci* al vapore		Carote julienne	Fagiolini* al vapore
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di soia
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Budino di soia	Merenda: Cracker senza latte e senza uovo	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Riso al pomodoro (NO BURRO)	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)	Pizza rossa (base diete) (NO FORMAGGIO)	Pasta all'olio evo	Crema di legumi con riso
	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)
	Spinaci* al vapore	Insalata di pomodri	Carote* al vapore	Insalata	Patate* sabbiosa
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Budino di soia	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: Cracker senza latte e senza uovo

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA SPECIALE: iposodica

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano S/SALE	Pasta all'olio extravergine S/SALE	Pasta al pomodoro S/SALE	Pasta al pesto S/SALE	Passato di patate, carote e zucchine con pasta S/SALE
	Fettina di pollo S/SALE	Scaloppina di tacchino al pomodoro S/SALE	Ricotta	Platessa* alla mugnaia S/SALE	Cotoletta di lonza S/SALE
	Tris di verdure* cotte S/SALE	Zucchine* al vapore S/SALE	Spinaci* all'olio S/SALE	Carote alla julienne S/SALE	Patate* al forno S/SALE
	Frutta di stagione	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
2° SETTIMANA	Pasta al burro S/SALE	Crema di patate, carote, zucchine con riso S/SALE	Pasta al pomodoro S/SALE	Pasta al pesto S/SALE	Polenta all'olio S/SALE
	Fettina di pollo S/SALE	Polpette di bovino al forno S/SALE	Ricotta	Platessa al vapore S/SALE	Fettina di tacchino S/SALE
	Insalata S/SALE	Patate* sabbiose S/SALE	Tris di verdure* cotte S/SALE	Fagiolini* al vapore S/SALE	Zucchine* al vapore S/SALE
	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3° SETTIMANA	Pasta al pesto S/SALE	Crema di patate, carote, zucchine con riso S/SALE	Pasta al pomodoro S/SALE	Pasta all'olio extravergine S/SALE	Riso all'olio S/SALE
	Ricotta	Scaloppina di pollo al pomodoro S/SALE	Fettina di pollo S/SALE	Pesce* al vapore S/SALE	Platessa* alla mugnaia S/SALE
	Spinaci* all'olio S/SALE	Zucchine* al vapore S/SALE	Tris di verdure^* cotte S/SALE	Fagiolini* al vapore S/SALE	Carote alla julienne S/SALE
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Crostatina
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro S/SALE	Riso al pomodoro S/SALE	Pasta al burro S/SALE	Crema di patate, carote, zucchine con riso S/SALE	Pasta al pesto S/SALE
	Ricotta	Platessa al vapore S/SALE	Cotoletta di pollo S/SALE	Fettina di tacchino S/SALE	Pesce* al vapore S/SALE
	Zucchine* al vapore S/SALE	Insalata S/SALE	Carote* al vapore S/SALE	Patate* al forno S/SALE	Spinaci * all'olio S/SALE
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA SPECIALE: no fave e piselli

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Passato di patate, carote e zucchine con pasta
	Sformato di verdura* (NO PANGRATTATO)	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Formaggio (1/2 Porz.)	Platessa* alla mugnaia	Cotoletta di lonza (PANGRATTATO MAIS)
	Tris di verdure* cotte	Zucchine* al vapore	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: focaccia	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: biscotti	Merenda: pane e barretta
2° SETTIMANA	Pasta al burro	Passato di patate, carote e zucchine con riso	Lasagne* al pomodoro	Pasta al pesto	Polenta all'olio
	Sformato* di prosciutto e formaggio (NO PANGRATTATO)	Polpette di bovino al forno (NO PANGRATTATO)	Formaggio (1/2 Porz.)	Bastoncini di pesce*	Spezzatino di tacchino con
	Insalata	Patate* sabbiose (PANGRATTATO MAIS)	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote* al vapore
	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: banana	Merenda: crackers	Merenda: biscotti	Merenda: Crostatina	Merenda: polpa di frutta
3° SETTIMANA	Pasta al pesto	Passato di patate, carote e zucchine con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Riso alla parmigiana
	Formaggio	Scaloppina di pollo al pomodoro	Sformato di verdura* (NO PANGRATTATO)	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Platessa* alla mugnaia
	Spinaci* all'olio	Zucchine* al vapore	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Crostatina
	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crackers	Merenda: pane e barretta	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Pasta al ragù di bovino	Riso al pomodoro	Pasta al burro	Passato di patate, carote e zucchine con pasta	Pasta al pesto
	Formaggio (1/2) porz.	Bastoncini* di pesce	Cotoletta di pollo (PANGRATTATO MAIS)	Arrosto di tacchino al forno	Sformato di verdura* (NO PANGRATTATO)
	Zucchine* al vapore	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci * all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione
	Merenda: torta	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: crackers

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA SPECIALE: priva di glutine e latte e derivati

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano (NO BURRO)	Pasta S/G all'olio extravergine	Pizza S/G e S/LATTE E DER al pomodoro (NO FORMAGGIO)	Pasta S/G al pesto S/G (NO FORMAGGIO)	Minestra di verdura* con pasta S/G
	Sformato di verdura* (NO FORMAGGIO) S/G	Fettina di tacchino al pomodoro S/G	Prosciutto cotto S/G e S/LATTE E DER	Platessa* gratinata S/G E S/LATTE E DERIVATI	Cotoletta di lonza S/G E S/LATTE E DER
	Tris di verdure* cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno S/G E S/LATTE E DER
	Frutta di stagione	Budino di SOIA S/GLUTINE	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
2° SETTIMANA	Pasta S/G all'olio extravergine	Crema di verdura con riso S/G E S/LATTE E DER	Pasta S/G al pomodoro S/LATTE E DERIVATI	Pasta S/G al pesto S/G (NO FORMAGGIO)	Polenta all'olio S/G E S/LATTE E DERIVATI
	Sformato* di prosciutto S/G e S/LATTE E DER (NO FORMAGGIO)	Polpette di bovino al forno S/G e S/LATTE E DER (NO FORMAGGIO)	Prosciutto cotto S/G e S/LATTE E DER	Platessa* gratinata S/G E S/LATTE E DERIVATI	Spezzatino di tacchino S/G E S/LATTE E DERIVATI con
	Insalata	Patate* sabbiose S/G e S/LATTE E DER	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Polpa di frutta S/G E S/LATTE E DER	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3° SETTIMANA	Pasta S/G al pesto S/G (NO FORMAGGIO)	Passato di verdure* con pasta S/G E S/LATTE E DERIVATI	Pasta S/G al pomodoro S/LATTE E DERIVATI	Pizza S/G e S/LATTE E DER al pomodoro (NO FORMAGGIO)	Riso all'olio
	Prosciutto cotto S/G e S/LATTE E DER	Fettina di pollo al pomodoro S/G E S/LATTE E DERIVATI	Sformato di verdura* (NO FORMAGGIO) S/G	Prosciutto cotto S/G e S/LATTE E DER	Platessa* gratinata S/G E S/LATTE E DERIVATI
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di SOIA S/GLUTINE
4° SETTIMANA	Pasta S/G al ragù di bovino S/G E S/LATTE E DERIVATI	Riso al pomodoro (NO BURRO)	Pasta S/G all'olio extravergine	Crema di verdura con pasta S/G E S/LATTE E DER	Pasta S/G al pesto S/G (NO FORMAGGIO)
	Prosciutto cotto S/G e S/LATTE E DER (1/2 Porz.)	Platessa* gratinata S/G E S/LATTE E DERIVATI	Cotoletta di pollo S/G E S/LATTE E DER	Arrosto di tacchino al forno S/G E S/LATTE E DERIVATI	Sformato di verdura* (NO FORMAGGIO) S/G
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno S/G E S/LATTE E DER	Spinaci * all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di SOIA S/GLUTINE	Frutta di stagione

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA SPECIALE: priva di glutine

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Pasta S/G all'olio extravergine	Pizza S/G margherita	Pasta S/G al pesto	Minestra di verdura* con pasta S/G
	Sformato di verdura* S/G	Scaloppina di tacchino al pomodoro S/G	Formaggio (1/2 Porz.)	Platessa* olio e limone S/G	Cotoletta di lonza S/G
	Tris di verdure* cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione	Biscotti S/G	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: Biscotti S/G	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: Biscotti S/G	Merenda: pane S/G e barretta S/G
2° SETTIMANA	Pasta S/G al burro	Crema di verdura* con riso	Lasagne* al forno S/G	Pasta S/G al pesto	Polenta S/G all'olio
	Sformato* di prosciutto e formaggio S/G	Polpette di bovino al forno S/G	Formaggio (1/2 Porz.)	Platessa* olio e limone S/G	Spezzatino di tacchino con
	Insalata	Patate* sabbiose S/G	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: banana	Merenda: crackers S/G	Merenda: Biscotti S/G	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta
3° SETTIMANA	Pasta S/G al pesto	Minestra di verdura* con pasta S/G	Pasta S/G al pomodoro	Pizza S/G margherita	Riso alla parmigiana
	Formaggio	Scaloppina di pollo al pomodoro S/G	Sformato* di verdura* S/G	Prosciutto cotto (1/2 porz.)	Platessa* olio e limone S/G
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Biscotti S/G
	Merenda: Biscotti S/G	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crackers S/G	Merenda: pane S/G e barretta S/G	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Pasta S/G al ragù di bovino	Riso al pomodoro	Pasta S/G al burro	Minestra di verdura* con pasta S/G	Pasta S/G al pesto
	Formaggio (1/2) porz.	Platessa* olio e limone S/G	Cotoletta di pollo S/G	Arrosto di tacchino al forno	Sformato* di verdura S/G
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci * all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino S/G	Frutta di stagione
	Merenda: banana	Merenda: Biscotti S/G	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: crackers S/G

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA DIETA ETICO RELIGIOSA: priva di carne di maiale

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Minestra di verdura* con pasta
	Sformato di verdura*	Scaloppina di tacchino al pomodoro	Formaggio (1/2 Porz.)	Platessa* alla mugnaia	Legumi in umido
	Tris di verdure* cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: focaccia	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: biscotti	Merenda: pane e barretta
2° SETTIMANA	Pasta al burro	Crema di legumi con riso	Lasagne* al pomodoro	Pasta al pesto	Polenta all'olio
	Sformato* di formaggio	Polpette di bovino al forno	Formaggio (1/2 Porz.)	Bastoncini di pesce*	Spezzatino di tacchino con
	Insalata	Patate* sabbiose	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: banana	Merenda: crackers	Merenda: biscotti	Merenda: Crostatina	Merenda: polpa di frutta
3° SETTIMANA	Pasta al pesto	Passato di verdure* con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Riso alla parmigiana
	Formaggio	Scaloppina di pollo al pomodoro	Sformato* di verdura*	Formaggio (1/2 porz.)	Platessa* alla mugnaia
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Crostatina
	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crackers	Merenda: pane e barretta	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Pasta al ragù di bovino	Riso al pomodoro	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Pasta al pesto
	Formaggio (1/2) porz.	Bastoncini* di pesce	Cotoletta di pollo	Arrosto di tacchino al forno	Sformato* di verdura
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci * all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione
	Merenda: torta	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: crackers

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA DIETA ETICO RELIGIOSA: priva di carne

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano	Pasta all'olio extravergine	Pizza margherita	Pasta al pesto	Minestra di verdura* con pasta
	Sformato di verdura*	Tonno	Formaggio (1/2 Porz.)	Platessa* alla mugnaia	Legumi in umido
	Tris di verdure* cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione	Crostatina	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: focaccia	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: biscotti	Merenda: pane e barretta
2° SETTIMANA	Pasta al burro	Crema di legumi con riso	Lasagne* al pomodoro	Pasta al pesto	Polenta all'olio
	Sformato* di formaggio	Polpette di soia*	Formaggio (1/2 Porz.)	Bastoncini di pesce*	Legumi in umido
	Insalata	Patate* sabbiose	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: banana	Merenda: crackers	Merenda: biscotti	Merenda: Crostatina	Merenda: polpa di frutta
3° SETTIMANA	Pasta al pesto	Passato di verdure* con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza margherita	Riso alla parmigiana
	Formaggio	Polpette di soia*	Sformato* di verdura*	Formaggio(1/2 porz.)	Platessa* alla mugnaia
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure^* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Crostatina
	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crackers	Merenda: pane e barretta	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro	Pasta al burro	Crema di legumi con pasta	Pasta al pesto
	Formaggio	Bastoncini* di pesce	Tonno	Formaggio	Sformato* di verdura
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci * all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione
	Merenda: torta	Merenda: biscotti	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: crackers

Comune di Rapallo – MENU INVERNALE DIETA ETICO RELIGIOSA vegana

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	Riso allo zafferano (NO BURRO)	Pasta all'olio extravergine	Pizza (base diete) al pomodoro	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)	Minestra di verdura* con pasta
	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Hamburger* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido
	Tris di verdure* cotte	Piselli* in umido	Spinaci* all'olio	Carote alla julienne	Patate* al forno
	Frutta di stagione	Budino di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: polpa di frutta	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: pane e marmellata
2° SETTIMANA	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con riso	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)	Polenta all'olio
	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Hamburger* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido
	Insalata	Patate* sabbiose	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Piselli* in umido
	Budino di soia	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Merenda: banana	Merenda: crackers	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: Budino di soia	Merenda: polpa di frutta
3° SETTIMANA	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)	Passato di verdure* con pasta	Pasta al pomodoro	Pizza (base diete) al pomodoro	Riso all'olio
	Hamburger* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido
	Spinaci* all'olio	Piselli* in umido	Tris di verdure* cotte	Fagiolini* al vapore	Carote alla julienne
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di soia
	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: polpa di frutta	Merenda: crackers	Merenda: pane e marmellata	Merenda: banana
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro (NO BURRO)	Pasta all'olio extravergine	Crema di legumi con pasta	Pasta al pesto (NO FORMAGGIO)
	Polpette* di legumi (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Legumi in umido	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Polpette* di legumi al pomodoro (NO UOVO E NO FORMAGGIO)	Sformato di legumi e verdura* (NO UOVO E NO FORMAGGIO)
	Piselli* in umido	Insalata	Carote* al vapore	Patate* al forno	Spinaci * all'olio
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Budino di soia	Frutta di stagione
	Merenda: Budino di soia	Merenda: biscotti senza latte e senza uovo	Merenda: polpa di frutta	Merenda: banana	Merenda: crackers

COMPOSIZIONE DEI PASTI SCORTA

Composizione “Pasto Scorta” per l’ ASILO NIDO

	LATTANTI	DIVEZZI	ADULTI
Pranzo:	n° 1 omogeneizzato verdure n° 1 omogeneizzato carne n° 1 omogeneizzato frutta ml. 250 di acqua minerale	Pasta piccola Olio Parmigiano reggiano n°1 succo di frutta ml.200 n°1 pacchetto di crackers gr. 30 circa ml. 250 di acqua minerale	n.1 scatoletta di tonno gr. 80 n.2 formaggini gr .20/30 c.a. n.3 pacchetti di crackers da gr. 30 circa n.1 succo di frutta ml. 200 n.1 prodotto da forno dolce (merendina tipo crostatina) monodose gr. 40 circa Acqua minerale ml. 500
Merenda:	n° 1 omogeneizzato frutta e biscotto o farina latte alla frutta	n°1 te deinato ml. 200 biscotti gr. 30	

SCUOLE DELL’INFANZIA – PRIMARIE – SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ANZIANI A DOMICILIO e C.I.S.

Pranzo e merenda:	SCUOLE INFANZIA Bambini	SCUOLE PRIMARIE Bambini	SCUOLE SECONDARIE 1° GRADO ADULTI	ANZIANI A DOMICILIO	C.I.S.
	quantità		quantità	quantità	quantità
Latte a lunga conservazione tetrapack da 500 ml.	-	-	-	1	1
Scatoletta di tonno gr. 80	1	1	1	1	1
Carne in scatola gr. 80	-	-	-	1	1
Omogeneizzati di carne gr. 80	-	-	-	1	1
Omogeneizzati frutta/biscotto gr. 120	-	-	-	1	1
Omogeneizzati frutta/yogurt gr.120	-	-	-	1	1
Formaggino gr .20/30 c.a.	1	2	2	2	2

Pacchetti di crackers da gr. 30 circa	2	3	3	3	3
Succo di frutta ml. 200	1	1	1	1	1
Prodotto da forno dolce (merendina tipo crostatina) monodose gr. 40 circa	1	1	1	-	-
Acqua minerale ml. 500	si	si	si	si	si
Thé ml. 200	si	-	-	-	-
Biscotti gr. 25	si	-	-	si	si

PASTO SCORTA IN RELAZIONE AI REGIMI DIETETICI E DIETE PERSONALIZZATE

Il cestino da viaggio per tutte le utenze (bambini e adulti), deve essere così costituito:

focaccia monoporzione	gr. 80
panino n.1 con: o formaggio o prosciutto cotto	gr.50 monoporzione monoporzione
succo di frutta monoporzione in tetra brik	ml 200 n.1
thè monoporzione in tetra brik	ml 200 n.1
biscotti (pacchetto monoporzione)	gr. 25 n.1
crackers (pacchetto monoporzione)	gr. 30 n.1
frutta	gr. 150 circa n.1
acqua minerale naturale	ml. 500
tovaglioli di carta	n.2
bicchieri monouso biodegradabile al 100%	n.1

Il cestino da viaggio per i bambini dell'Asilo Nido deve essere così costituito:

	Bambini lattanti	Bambini divezzi e semi divezzi
omogeneizzato di carne	n.1	-
omogeneizzato di frutta	n.1	-
acqua minerale naturale	ml. 500	ml. 500
banana	gr. 100 circa	gr. 100 circa
omogeneizzato frutta e biscotto	n.1	-
succo di frutta prima infanzia	n.1	-

succo di frutta monoporzione tetra brik	-	200 ml
focaccia monoporzione	-	gr. 80
formaggini da gr. 20/30 cia- scuno	-	n.2
budino vaniglia	-	gr.100
prodotto da forno monodose da gr. 40 c.a.	-	n.1
tovaglioli di carta	n.2	n.2
bicchieri monouso biodegradabile al 100%	n.2	n.2