MENU' INVERNALE

SCUOLE SETTIMO TORINESE

MASTER NO GLUTINE (s/g= senza glutine)

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE – MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Risotto allo zafferano s/g Petto di pollo infarinato s/g al limone Spinaci/costine all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g	Pasta s/g al pomodoro Spezzatino di Pollo s/g Fagiolini all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g	Pasta s/g al ragù di lenticchie s/g Formaggio ricotta Carote al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda Budino al cioccolato s/g	Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini s/g Hamburger di bovino s/g ai ferri/senza formaggio/salsa ketchup s/g Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda latte e corn-flakes s/g	PIZZA ROSSA s/g Formaggio tipo mozzarella Broccoli al forno Grissini s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g
MARTEDI'	Pasta s/g all'olio Frittata al parmigiano sottile s/g Piselli aromatici Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato fondente	Passato di verdura s/g Farinata di ceci s/g Carote gustose Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato fondente	Pasta s/g alle verdure (poco pomodoro) Tonno all'olio Finocchi julienne in insalata Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Pane s/g e marmellata	Pasta s/g all'olio Parmigiano reggiano Carote al forno Pane s/g Banana Merenda: pane s/g e cioccolato fondente	Riso rosa s/g Tortino di platessa s/g Carote all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia s/g
MERCOLEDI'	Lasagne alla bolognese s/g Formaggio primo sale (mezza porzione) Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda mousse di frutta s/g	Pasta s/g burro e salvia Spezzatino di manzo s/g Spinaci all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Focaccia s/g	Passato di zucca con riso s/g Petto di tacchino impanato s/g Purè di patate s/g Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g	Vellutata di carote con riso s/g Straccetti di pollo infarinati s/g Patate al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Focaccia s/g	Pasta s/g al ragù vegetale Rustichella di pollo al forno Costine olio e parmigiano Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata
GIOVEDI'	Passato di zucca con pastina s/g Arrosto di lonza s/g Patate al forno Pane s/g Budino al cioccolato s/g Merenda: banana	Passato di legumi chiari (cannellini e ceci) con crostini s/g Tortino di platessa s/g Insalata calda di cavolo cappuccio viola Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti s/g	Pasta s/g ai broccoli Spezzatino di vitello s/g Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e biscotti s/g	Pasta s/g al pomodoro Frittata al parmigiano sottile s/g Fagiolini all'olio Pane s/g Yogurt s/g Merenda: Banana	Pasta s/g al pomodoro Arrosto di vitello s/g Insalata verde e carote Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti s/g
VENERDI'	Pasta s/g al pomodoro Bastoncini di pesce s/g Carote al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata	Riso ai formaggi s/g Frittata di piselli sottile s/g Cavolfiori all'olio Pane s/g Banana Merenda: Dolce tipo muffin s/g	Pasta s/g al pomodoro Tortino arcobaleno s/g Costine all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: succo di frutta 100% solo frutta	Pasta s/g al pesto s/g e pomodoro Tortino di Nasello s/g Spinaci all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Budino alla vaniglia s/g	Pasta s/g all'olio Crocchette di legumi con ricotta s/g Finocchi gratinati s/g Pane s/g Yogurt alla frutta s/g Merenda: banana

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU ESTIVO

SCUOLE SETTIMO TORINESE

MASTER NO GLUTINE (s/g= senza glutine)

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE - MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Lasagne s/g al pesto s/g Uovo sodo Insalata di pomodori Cracker s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata	Riso con verdure Polpette di vitello al pomodoro s/g Spinaci all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata	Focaccia s/g Arrosto di tacchino s/g olio e limone Carote in insalata Grissini s/g Budino alla vaniglia s/g Merenda: banana	Pasta s/g pomodoro e basilico Hamburger di bovino morbido s/g Spinaci saltati all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato	Pizza rossa s/g Mozzarella Zucchine primavera Grissini s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g
MARTEDI'	Riso allo zafferano s/g Sovracoscia di pollo al forno s/g Fagiolini saltati all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Budino al cioccolato s/g	Pasta s/g al pomodoro Hummus di ceci con crostini s/g Insalata di carote Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Merenda tipo muffin s/g	Vellutata di zucchini con crostini s/g Formaggio primo sale Patate e carote olio e parmigiano (no zucchini) Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g	Riso allo zafferano s/g Mozzarella Insalata mista Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia)s/g	Pasta s/g al pomodoro Tortino di verdura e ricotta s/g Insalata di carote Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata
MERCOLEDI'	Pasta s/g al pomodoro Ricotta Insalata verde ceci e mais Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte e corn-flakes s/g	Insalata di riso rosso con peperoni, cetrioli (NO feta) s/g Straccetti di tacchino al forno s/g Zucchine all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: frollini s/g	Pasta s/g olio e parmigiano Straccetti di pollo al forno s/g Peperonata Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte e frollini s/g	Pasta s/g ricotta e spinaci Polpette di piselli s/g Insalata carote calda (no patate) Pane s/g Frutta di stagione Merenda: focaccia s/g	Insalata di pasta s/g Burger di legumi s/g Fagiolini in insalata Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta s/g
GIOVEDI'	Riso olio e parmigiano s/g Arrosto di vitello s/g Insalata di carote Pane s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: Banana	Pizza rossa s/g Parmigiano reggiano Insalata verde Grissini s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: Banana	Pasta s/g al pomodoro Crocchette di legumi con ricotta s/g Insalata pomodori e olive Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato	Passato di verdura con riso Sovracoscia di pollo al forno Patate al forno Pane s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: frutta di stagione	Risotto olio e parmigiano Tonno all'olio Insalata di pomodori Pane s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: banana
VENERDI'	Pasta s/g al pomodoro Bastoncini di pesce s/g Zucchine gratinate s/g Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g	Pasta s/g in bianco Tonno all'olio Insalata di pomodori Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e corn-flakes s/g	Riso al pomodoro Tortino di platessa s/g Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia	Pasta s/g al sugo di melanzane Tortino di merluzzo s/g Insalata di pomodori e olive Pane s/g Frutta di stagione Merenda: budino al cioccolato s/g	Pasta s/g al ragù di verdure Straccetti di pollo impanati al forno s/g Peperonata Pane s/g Frutta di stagione Merenda: dolce tipo muffin s/g

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU' AUTUNNALE — SCUOLE SETTIMO TORINESE

MASTER NO GLUTINE (s/g= senza glutine)

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE – MEDIE INFERIORI — **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Risotto allo zafferano s/g Petto di pollo infarinato al limone s/g Spinaci/costine all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g	Pasta s/g al pomodoro Spezzatino di Pollo s/g Fagiolini all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g	Pasta s/g al ragù di lenticchie Formaggio ricotta Carote al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda Budino al cioccolato s/g	Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini s/g Hamburger di bovino ai ferri/senza formaggio/salsa ketchup s/g Insalata verde Pane s/g Banana Merenda latte e corn-flakes s/g	PIZZA ROSSA s/g Formaggio tipo mozzarella Broccoli al forno Grissini s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g
MARTEDI'	Pasta s/g all'olio Frittata al parmigiano sottile Piselli aromatici Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato fondente	Passato di verdura s/g Farinata di ceci s/g Carote gustose Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato fondente	Gnocchi s/g alla romana Tortino arcobaleno s/g Costine all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Pane s/g e marmellata	Pasta s/g alle noci s/g Parmigiano reggiano Carote al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato fondente	Riso rosa s/g Tortino di platessa s/g Carote all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia s/g
MERCOLEDI'	Lasagne alla bolognese s/g Formaggio tomino fresco Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda mousse di frutta s/g	Pasta s/g burro e salvia Spezzatino di manzo s/g Spinaci all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Focaccia s/g	Passato di zucca con riso Petto di tacchino impanato s/g Purè di patate s/g Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta pera/albicocca/vaniglia/banana s/g	Vellutata di carote con riso Straccetti di pollo infarinati s/g Patate al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Focaccia s/g	Pasta s/g al ragu' vegetale Rustichella di pollo al forno Costine olio e parmigiano Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata
GIOVEDI'	Passato di zucca con pastina s/g Arrosto di lonza s/g Patate al forno Pane s/g Budino al cioccolato s/g Merenda: banana	Passato di ceci con pastina s/g Tortino di platessa s/g Insalata calda di cavolo cappuccio viola Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti s/g	Pasta s/g ai broccoli Prosciutto cotto s/g Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e biscotti s/g	Pasta s/g al pomodoro Frittata al parmigiano sottile s/g Fagiolini all'olio Pane s/g Yogurt s/g Merenda: Banana	Pasta s/g al pomodoro Arrosto di vitello s/g Insalata verde e carote Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte con i biscotti s/g
VENERDI'	Pasta s/g al pomodoro Bastoncini di pesce s/g Carote al forno Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata	Riso ai formaggi s/g Frittata di piselli sottile s/g Cavolfiori all'olio Pane s/g Banana Merenda: Dolce tipo muffin s/g	Pasta s/g al pomodoro Tonno all'olio Finocchi julienne in insalata Pane s/g Frutta di stagione Merenda: succo di frutta 100% solo frutta	Pasta s/g al pesto s/g e pomodoro Tortino di Nasello s/g Spinaci all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Budino alla vaniglia s/g	Pasta s/g all'olio Burger di legumi s/g Finocchi gratinati s/g Pane s/g Yogurt alla frutta s/g Merenda: banana

Anno scolastico 2026-2027 — **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**

MENU PRIMAVERILE **SCUOLE SETTIMO TORINESE**

MASTER NO GLUTINE (s/g= senza glutine)

SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE - MEDIE INFERIORI **La merenda è prevista per gli allievi delle scuole dell'infanzia**

	PRIMA SETTIMANA	*SECONDA SETTIMANA*	*TERZA SETTIMANA*	*QUARTA SETTIMANA*	*QUINTA SETTIMANA*
LUNEDI'	Pasta s/g al tonno Uovo sodo Insalata di pomodori Cracker s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata	Riso con verdure Polpette di vitello al pomodoro s/g Spinaci all'olio Pane /g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata	Focaccia s/g Arrosto di tacchino olio e limone s/g Carote in insalata Grissini s/g Budino alla vaniglia s/g Merenda: banana	Pasta s/g pomodoro e basilico Hamburger di bovino morbido s/g Spinaci saltati all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato	Pizza rossa s/g Mozzarella Zucchine primavera Grissini s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g
MARTEDI'	Riso allo zafferano s/g Sovracoscia di pollo al forno Fagiolini saltati all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Budino al cioccolato s/g	Pasta s/g al pomodoro Hummus di ceci con crostini s/g Insalata di carote Pane s/g Frutta di stagione Merenda: Merenda tipo muffin s/g	Crema di ceci con crostini s/g Formaggio primo sale Zucchine e Patate olio e parmigiano Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g	Riso allo zafferano s/g Mozzarella Insalata mista Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g	Pasta s/g al pomodoro Tortino di verdura e ricotta s/g Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e marmellata
MERCOLEDI'	Pasta s/g al pomodoro Ricotta Insalata verde con ceci e mais Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte e corn-flakes s/g	Riso agli aromi Straccetti di tacchino al forno s/g Zucchine all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: frollini s/g	Pasta s/g olio e parmigiano Straccetti di pollo al forno s/g Spinaci all'olio Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte e frollini s/g	Pasta s/g ricotta e spinaci Falafel di ceci con salsa yogurt s/g Insalata carote calda (no patate) Pane s/g Frutta di stagione Merenda: focaccia s/g	Pasta s/g al pomodoro Burger di legumi s/g Fagiolini in insalata Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta s/g
GIOVEDI'	Riso olio e parmigiano Arrosto di vitello s/g Insalata di carote Pane s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: Banana	Pizza rossa s/g Parmigiano reggiano Insalata verde Grissini s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: Banana	Pasta s/g al pomodoro Crocchette di legumi con ricotta s/g Insalata pomodori e olive Pane s/g Frutta di stagione Merenda: pane s/g e cioccolato	Passato di verdura con riso Sovracoscia di pollo al forno Patate al forno Pane s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: frutta di stagione	Risotto olio e parmigiano Tonno all'olio Insalata di pomodori Pane s/g Dessert vaniglia/cioccolato s/g Merenda: banana
VENERDI'	Pasta s/g al pesto s/g e pomodoro Bastoncini di pesce s/g Zucchine gratinate s/g Pane s/g Frutta di stagione Merenda: yogurt alla frutta (pera/albicocca/banana/vaniglia) s/g	Pasta s/g in bianco Tonno all'olio Insalata di pomodori Pane s/g Frutta di stagione Merenda: latte al cacao e corn-flakes s/g	Riso al pomodoro Tortino di platessa s/g Insalata verde Pane s/g Frutta di stagione Merenda: budino alla vaniglia s/g	Pasta s/g al sugo di melanzane Tortino di merluzzo s/g Insalata di pomodori e olive Pane s/g Frutta di stagione Merenda: budino al cioccolato s/g	Pasta s/g al ragù di verdure Straccetti di pollo impanati al forno s/g Insalata di carote Pane s/g Frutta di stagione Merenda: dolce tipo muffin s/g

Anno scolastico 2026-2027 **Per i condimenti rossi usare i pelati e non la passata**