**MENU' INVERNALE**

# SCUOLE SETTIMO TORINESE

## MASTER NO LATTE (sp= senza parmigiano)

**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 (no latte)sp**<br>Petto di pollo infarinato al limone<br>Spinaci/costine all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Tagliatelle al pomodoro **sp**<br>Spezzatino di Pollo<br>Fagiolini all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al ragù di lenticchie **sp**<br>**Piselli all'olio**<br>Carote al forno<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda **mousse di frutta** | Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini **sp**<br>**Svizzerina di bovino** /senza formaggio/salsa ketchup<br>Insalata verde<br>Pane per hamburger<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda **succo di frutta** e corn-flakes | PIZZA ROSSA<br>**Prosciutto cotto**<br>Broccoli al forno<br>**Grissini (no latte)**<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| MARTEDI' | Pasta all'olio sp<br>**Frittata semplice (solo uovo)**<br>Piselli aromatici<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Passato di verdura **sp**<br>Farinata di ceci<br>Carote gustose<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Pasta alle verdure (poco pomodoro) **sp**<br>Tonno all'olio<br>Finocchi julienne in insalata<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: Pane e marmellata | Pasta all'olio **sp**<br>**Lenticchie in umido**<br>Carote al forno<br>Pane integrale<br>Banana<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | **Riso all'olio** (prendere da vitto comune) **sp**<br>**Tortino di platessa (no latte)**<br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| MERCOLEDI' | **Pasta al pomodoro sp**<br>**Prosciutto cotto**<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda mousse di frutta | **Pasta olio e salvia sp**<br>Spezzatino di manzo<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: Focaccia | Passato di zucca con riso **sp**<br>Petto di tacchino impanato<br>**Purè di patate (no latte)**<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Vellutata di carote con riso **sp**<br>Straccetti di pollo infarinati<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: Focaccia | Pasta al ragù vegetale<br>Rustichella di pollo al forno<br>**Costine olio**<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata |
| GIOVEDI' | Passato di zucca con miglio **sp**<br>Arrosto di lonza<br>Patate al forno<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana | Passato di legumi chiari (cannellini e ceci) con crostini sp<br>**Tortino di platessa no latte**<br>Insalata calda di cavolo cappuccio viola<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta e biscotti (no latte)** | Orecchiette ai broccoli **sp**<br>Spezzatino di vitello<br>Insalata verde<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta e biscotti (no latte)** | Tagliatelle al pomodoro **sp**<br>**Frittata semplice (solo uovo)**<br>Fagiolini all'olio<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: Banana | Gnocchetti sardi al pomodoro **sp**<br>Arrosto di vitello<br>Insalata verde e carote<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta e biscotti (no latte)** |
| VENERDI' | Penne al pomodoro sp<br>**Bastoncini di pesce (no allergeni)**<br>Carote al forno<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata | **Riso all'olio sp**<br>**Frittata di piselli sottile (no latte)**<br>Cavolfiori all'olio<br>Pane<br>Banana<br><br>Merenda: **biscotti (no latte)** | Penne al pomodoro **sp**<br>**Tortino arcobaleno (no latte)**<br>Costine all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: succo di frutta 100% solo frutta | **Pasta al pomodoro sp**<br>**Tortino di Nasello (no latte)**<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta all'olio sp<br>**Crocchette di soia (no latte)**<br>**Finocchi all'olio**<br>Pane<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana |

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

**MENU ESTIVO**

# SCUOLE SETTIMO TORINESE

## MASTER NO LATTE (sp= senza parmigiano)

**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 al pomodoro sp**<br>Uovo sodo<br>Insalata di pomodori<br>Cracker<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata | Cous Cous con verdure **sp**<br>**Polpette di vitello al pomodoro (no latte)**<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata | Focaccia<br>Arrosto di tacchino olio e limone<br>Carote in insalata<br>**Grissini (no latte)**<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana | Pasta pomodoro e basilico **sp**<br>**Svizzerina di bovino morbido**<br>Spinaci saltati all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Pizza rossa<br>**Fagioli con pomodoro fresco**<br>Zucchine primavera<br>**Grissini (no latte)**<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| MARTEDI' | **Riso allo zafferano (no latte) sp**<br>Sovracoscia di pollo al forno<br>Fagiolini saltati all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al pomodoro **sp**<br>Hummus di ceci con crostini<br>Insalata di carote<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **biscotti (no latte)** | Vellutata di zucchini con crostini **sp**<br>**Piselli all'olio aromatizzato**<br>**Patate e carote olio**<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | **Riso allo zafferano (no latte)** sp<br>**Insalata di fagioli e pomodori**<br>Insalata mista<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Orecchiette al pomodoro **sp**<br>**Tortino di verdura (no latte)**<br>Insalata di carote<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata |
| MERCOLEDI' | Pasta al pomodoro **sp**<br>**Lenticchie all'olio**<br>Insalata verde ceci e mais<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta** e corn-flakes | Insalata di riso rosso con peperoni, cetrioli (NO feta) **sp**<br>Straccetti di tacchino al forno<br>Zucchine all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **biscotti (no latte)** | Pasta tricolore olio sp<br>Straccetti di pollo al forno<br>Peperonata<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta e biscotti (no latte)** | **Pasta all'olio sp**<br>**Polpette di piselli (no latte**)<br>Insalata carote calda (no patate)<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: focaccia | Insalata di pasta **sp**<br>**Burger di legumi (no latte)**<br>Fagiolini in insalata<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| GIOVEDI' | Riso olio **sp**<br>Arrosto di vitello<br>Insalata di carote<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: Banana | Pizza rossa<br>**Insalata di ceci e pomodori**<br>Insalata verde<br>**Grissini (no latte)**<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: Banana | Tagliatelle al pomodoro sp<br>**Crocchette di soia (no latte)**<br>Insalata pomodori e olive<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Passato di verdura con orzo **sp**<br>Sovracoscia di pollo al forno<br>Patate al forno<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: frutta di stagione | Risotto olio **sp**<br>Tonno all'olio<br>Insalata di pomodori<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana |
| VENERDI' | Trenette al pomodoro **sp**<br>**Bastoncini di pesce (no allergeni)**<br>**Zucchine all'olio**<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Mezze penne in bianco **sp**<br>Tonno all'olio<br>Insalata di pomodori<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta** e corn-flakes | Riso al pomodoro **sp**<br>**Tortino di platessa (no latte)**<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al sugo di melanzane **sp**<br>**Tortino di merluzzo (no latte)**<br>Insalata di pomodori e olive<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al ragù di verdure **sp**<br>Straccetti di pollo impanati al forno<br>Peperonata<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **biscotti (no latte)** |

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

**MENU' AUTUNNALE** **SCUOLE SETTIMO TORINESE**

**MASTER NO LATTE (sp= senza parmigiano)**

**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 (no latte) sp**<br>Petto di pollo infarinato al limone<br>Spinaci/costine all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Tagliatelle al pomodoro **sp**<br>Spezzatino di Pollo<br>Fagiolini all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al ragù di lenticchie **sp**<br>**Piselli all'olio**<br>Carote al forno<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda **mousse di frutta** | Passato di verdura con lenticchie rosse e crostini **sp**<br>**Svizzerina di bovino** senza formaggio/salsa ketchup<br>Insalata verde<br>Pane per hamburger<br>Banana<br><br>Merenda **succo di frutta** e corn-flakes | PIZZA ROSSA<br>**Prosciutto cotto**<br>Broccoli al forno<br>**Grissini (no latte)**<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| MARTEDI' | Pasta all'olio sp<br>**Frittata semplice (solo uova)**<br>Piselli aromatici<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Passato di verdura **sp**<br>Farinata di ceci<br>Carote gustose<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | **Gnocchi alla romana (no latte) sp**<br>**Tortino arcobaleno (no latte**)<br>Costine all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: Pane e marmellata | **Pasta all'olio sp**<br>**Lenticchie in umido**<br>Carote al forno<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Riso all'olio (prendere da vitto comune**) sp**<br>**Tortino di platessa (no latte)**<br>Carote all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| MERCOLEDI' | **Pasta al pomodoro sp**<br>**Prosciutto cotto**<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda mousse di frutta | **Pasta olio e salvia sp**<br>Spezzatino di manzo<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: Focaccia | Passato di zucca con riso **sp**<br>Petto di tacchino impanato<br>**Purè di patate (no latte)**<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **marmellata** | Vellutata di carote con riso **sp**<br>Straccetti di pollo infarinati<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: Focaccia | Pasta al ragu' vegetale **sp**<br>Rustichella di pollo al forno<br>**Costine olio**<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata |
| GIOVEDI' | Passato di zucca con miglio **sp**<br>Arrosto di lonza<br>Patate al forno<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana | Passato di ceci con pastina sp<br>**Tortino di platessa (no latte)**<br>Insalata calda di cavolo cappuccio viola<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta e biscotti (no latte)** | Orecchiette ai broccoli **sp**<br>Prosciutto cotto<br>Insalata verde<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo e biscotti (no latte)** | Tagliatelle al pomodoro **sp**<br>**Frittata semplice (solo uova)**<br>Fagiolini all'olio<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: Banana | Gnocchetti sardi al pomodoro **sp**<br>Arrosto di vitello<br>Insalata verde e carote<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo e biscotti (no latte)** |
| VENERDI' | Penne al pomodoro sp<br>**Bastoncini di pesce (no allergeni)**<br>Carote al forno<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata | **Riso all'olio sp**<br>**Frittata di piselli sottile (no latte)**<br>Cavolfiori all'olio<br>Pane<br>Banana<br><br>Merenda: **biscotti (no latte)** | Penne al pomodoro **sp**<br>Tonno all'olio<br>Finocchi julienne in insalata<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: succo di frutta 100% solo frutta | **Pasta al pomodoro** sp<br>**Tortino di Nasello (no latte)**<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta all'olio sp<br>**Burger di legumi (no latte)**<br>**Finocchi all'olio**<br>Pane<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana |

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

# MENU PRIMAVERILE — SCUOLE SETTIMO TORINESE

**MASTER NO LATTE (sp= senza parmigiano)**

**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 al tonno **sp**<br>Uovo sodo<br>Insalata di pomodori<br>Cracker integrali<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata | Cous Cous con verdure **sp**<br>**Polpette di vitello al pomodoro (no latte)**<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata | Focaccia<br>Arrosto di tacchino olio e limone<br>Carote in insalata<br>**Grissini (no latte)**<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana | Pasta pomodoro e basilico **sp**<br>**Svizzerina di bovino**<br>Spinaci saltati all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Pizza rossa<br>**Prosciutto cotto**<br>Zucchine primavera<br>**Grissini (no latte)**<br>Frutta di stagione<br>Merenda: **mousse di frutta** |
| MARTEDI' | **Riso allo zafferano (no latte) sp**<br>Sovracoscia di pollo al forno<br>Fagiolini saltati all'olio<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al pomodoro **sp**<br>Hummus di ceci con crostini<br>Insalata di carote<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **biscotti (no latte)** | Crema di ceci con crostini **sp**<br>**Piselli all'olio aromatizzato**<br>**Zucchine e Patate all'olio**<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | **Riso allo zafferano (no latte)** sp<br>**Insalata di fagioli e pomodori**<br>Insalata mista<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Orecchiette al pomodoro **sp**<br>**Tortino di verdura (no latte)**<br>Insalata verde<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e marmellata |
| MERCOLEDI' | Pasta al pomodoro **sp**<br>**Prosciutto cotto**<br>Insalata verde con ceci e mais<br>Pane<br>Frutta di stagione<br>Merenda: **succo di frutta** e corn-flakes | Riso agli aromi **sp**<br>Straccetti di tacchino al forno<br>Zucchine all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **biscotti no latte** | Pasta tricolore olio sp<br>Straccetti di pollo al forno<br>Spinaci all'olio<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta + biscotti no latte** | **Pasta all'olio sp**<br>Falafel di ceci **no salsa yogurt**<br>Insalata carote calda (no patate)<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: focaccia | Penne al pomodoro **sp**<br>**Burger di legumi (no latte)**<br>Fagiolini in insalata<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** |
| GIOVEDI' | Riso olio **sp**<br>Arrosto di vitello<br>Insalata di carote<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: Banana | Pizza rossa<br>**Insalata di ceci e pomodori**<br>Insalata verde<br>**Grissini (no latte)**<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: Banana | Tagliatelle al pomodoro sp<br>**Crocchette di soia (no latte)**<br>Insalata pomodori e olive<br>Pane integrale<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: pane e **marmellata** | Passato di verdura con orzo **sp**<br>Sovracoscia di pollo al forno<br>Patate al forno<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: frutta di stagione | Risotto olio **sp**<br>Tonno all'olio<br>Insalata di pomodori<br>Pane integrale<br>**Mousse di frutta**<br><br>Merenda: banana |
| VENERDI' | **Pasta al pomodoro sp**<br>**Bastoncini di pesce (no allergeni)**<br>**Zucchine all'olio**<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Mezze penne in bianco **sp**<br>Tonno all'olio<br>Insalata di pomodori<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **succo di frutta** e corn-flakes | Riso al pomodoro **sp**<br>**Tortino di platessa (no latte)**<br>Insalata verde<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al sugo di melanzane **sp**<br>**Tortino di merluzzo (no latte)**<br>Insalata di pomodori e olive<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **mousse di frutta** | Pasta al ragù di verdure **sp**<br>Straccetti di pollo impanati al forno<br>Insalata di carote<br>Pane<br>Frutta di stagione<br><br>Merenda: **biscotti no latte** |

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