

Menù diete Comune di Capannori – 1° Settimana

Ottobre 2021 | Anno Scolastico 2021 – 2022

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Sedanini al pesto	Pasta al pesto s.g.	Ok	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Asiago	Asiago s.g.	Ok	Ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Pomodori all'olio	Pomodori all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate lesse
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Ravioli ricotta e spinaci	Ravioli ricotta e spinaci s.g.	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Merluzzo alla marinara	Merluzzo alla marinara s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Tacchino	Ok	Tacchino ai ferri
Carote all'olio	Carote all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso al pomodoro	Riso al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Hamburger pollo e spinaci	Hamburger pollo e spinaci s.g.	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Petto di pollo
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale al pomodoro	Pasta al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Frittata di zucchine	Frittata di zucchine s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte di zucchine	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Pisellini all'olio	Pisellini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote lesse	Carote lesse
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso alle zucchine	Riso alle zucchine s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Bocconcini tacchino aromi	Bocconcini tacchino aromi s.g.	Ceci	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Tacchino ai ferri
Insalata mista	Insalata mista s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine lesse
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Comune di Capannori – 2ª Settimana

Ottobre 2021 | Anno Scolastico 2021 – 2022

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Farfalle portofino	Pasta portofino s.g.	Ok	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Carote all'olio	Carote all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale al pomodoro	Pasta al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Bocconcini tacchino salvia	Bocconcini tacchino salvia s.g.	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Tacchino ai ferri
Patate lesse	Patate lesse s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso olio e parmigiano	Riso olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Riso all'olio	Ok	Ok	Ok	Ok
Spezzatino di manzo	Spezzatino di manzo s.g.	Ceci	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Petto di pollo
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Sedanini al pesto	Pasta al pesto s.g.	Ok	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Primo sale	Primo sale s.g.	Ok	Ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Pomodori all'olio	Pomodori all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote lesse
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Penne alla pizzaiola	Pasta alla pizzaiola s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Polpettine merluzzo	Polpettine merluzzo s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok no uovo	Tacchino ai ferri	Ok	Tacchino ai ferri
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate lesse	Patate lesse
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Comune di Capannori – 3° Settimana

Ottobre 2021 | Anno Scolastico 2021 – 2022

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso allo zafferano	Riso allo zafferano s.g.	Ok	Ok	Riso zafferano no latte	Ok	Ok	Ok salsa diete	Riso all'olio
Stracchino	Stracchino s.g.	Ok	Ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Crema patate e carote	Crema patate e carote s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Hamburger alla pizzaiola	Hamburger alla pizzaiola s.g.	Parmigiano	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Petto di pollo
Pisellini all'olio	Pisellini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate lesse	Patate lesse
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pennette all'olio	Pennette all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Filetto di merluzzo	Filetto di merluzzo s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Tacchino ai ferri	Ok	Tacchino ai ferri
Carote all'olio	Carote all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta al ragù bianco	Pasta al ragù bianco s.g.	Pasta pomodoro	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Bocconcini pollo aromi	Bocconcini pollo aromi s.g.	Ceci	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Petto di pollo
Insalata mista	Insalata mista s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine lesse
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Spinaci all'olio	Spinaci all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate lesse
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Comune di Capannori – 4° Settimana

Ottobre 2021 | Anno Scolastico 2021 – 2022

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Penne olio e parmigiano	Penne olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Penne all'olio	Ok	Ok	Ok	Ok
Prosciutto cotto	Prosciutto cotto s.g.	Parmigiano	Parmigiano	Ok	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine lesse	Zucchine lesse
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Risotto al pomodoro fresco	Risotto al pomodoro fresco s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Bocconcini pollo al limone	Bocconcini pollo al limone s.g.	Ceci	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Petto di pollo
Caponata di verdure	Caponata di verdure s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate lesse
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale al pesto	Pasta integrale al pesto s.g.	Ok	Ok	Pasta integrale all'olio	Pasta int all'olio	Ok	Pasta int all'olio	Pasta all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Tacchino ai ferri	Ok	Ok	Tacchino ai ferri
Insalata mista	Insalata mista s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote lesse
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Risotto con pisellini	Risotto con pisellini s.g.	Ok	Ok	Risotto con pisellini no latte	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Polpettine di merluzzo	Polpettine di merluzzo s.g.	Ok	Ok	Ok	Polpettine no uovo	Petto di pollo	Ok	Petto di pollo
Pomodori all'olio	Pomodori all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate lesse
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Pera
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pennette al merluzzo	Pasta al merluzzo s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio
Stracchino	Stracchino s.g.	Ok	Ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Pane Bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela

