

Menù diete Nidi Comune di Capannori – 1° Settimana

Estate 2024 | Anno Scolastico 2023 – 2024

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta portofino	Pasta portofino s.g.	Ok	Ok	Pasta al pomodor, no form	Pasta al pomodoro	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Arrosto di tacchino	Ok	Ok	Arrosto di tacchino
Pisellini All'olio	Pisellini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine vapore	Zucchine al vapore
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
Orzotto caldo primavera	Risotto primavera s.g.	Ok	Ok	Orzotto no latte	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Pepite di pollo	Pepite di pollo s.g.	Parmigiano	Ok	Pepite no formaggio	Ok	Ok	Pollo ai ferri	Petto di pollo ai ferri
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Mela
MERCOLEDÌ	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 no formaggio	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Polpette del marinaio	Polpette del marinaio s.g.	Ok	Ok	ok	Ok	Arrosto di tacchino	Ok	Merluzzo al vapore
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore	Patate al vapore
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
Crema di verdure con stelline	Crema di verdure con stelline s.g.	Ok	Ok	Ok, no formaggio	Ok	Ok	Pasta olio	Riso all'olio
Fagioli cannellini di S. Ginese all'olio	Stracchino s.g.	ok	ok	Ok	Ok	Ok	Stracchino	Prosciutto cotto
Carote fresche lesse all'olio	Carote all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Frutta	Pane bianco/Mela
VENERDÌ	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	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	Ok
Straccetti di arista al forno	Straccetti di arista al forno s.g.	Ceci	Ceci	Ok	Ok	Ok	Straccetti salsa diete	Petto di pollo ai ferri
Purè di patate e zucchine	Purè di zucchine s.g.	Ok	Ok	Patate al vapore	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Nidi Comune di Capannori – 2° Settimana

Estate 2024 | Anno Scolastico 2023 – 2024

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta al pesto	Pasta al pesto s.g.	Ok	Ok	Pasta all'olio, no form	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio	Pasta all'olio
Mozzarella	Mozzarella s.g.	Ok	Ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Riso al ragù vegetale con timo	Riso al ragù vegetale s.g.	Ok	Ok	Ok, no form	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Bastoncini di merluzzo	Merluzzo al vapore s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Arrostato di tacchino	Ok	Merluzzo al vapore
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta olio e parmigiano	Pasta olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	Ok
Hummus di ceci	Pollo ai ferri s.g.	ok	ok	ok	Ok	Ok	Petto di pollo ai ferri	Petto di pollo ai ferri
Carote fresche lesse all'olio	Carote all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane Integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Mela
GIOVEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Ravioli al pomodoro	Ravioli al pomodoro s.g.	Ok	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Ok	Pasta al pomodoro	Pasta all'olio
Uovo sodo	Uovo sodo s.g.	Ok	Ok	Ok	Arrostato tacchino	Ok	Ok	Arrostato di tacchino
Pisellini all'olio	Pisellini s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore	Patate al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Crema di ceci e corallini	Riso all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Hamburger di manzo e patate	Hamburger di manzo e patate s.g.	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	ok	Merluzzo al vapore
Caponata di verdure estive	Caponata di verdure estive s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menù diete Nidi Comune di Capannori – 3° Settimana

Estate 2024 | Anno Scolastico 2023 – 2024

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta olio e parmigiano	Pasta olio e parmigiano s.g.	Ok	Ok	Ok no formaggio	Ok	Ok	Ok	ok
Arrosto di tacchino	Arrosto di tacchino s.g.	Stracchino	Stracchino	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok
Carote fresche lesse 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
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Lasagne alla Bolognese	Lasagne al ragù s.g.	Pasta al pomodoro	Ok	Pasta al ragù no formaggio	Pasta al ragù	Ok	ok	Pasta all'olio
/	/	/	ok	ok	ok	ok	/	Arrosto di tacchino
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio s.g.	ok	ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Zucchine al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Mela
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale al pesto	Pasta al pesto s.g.	Ok	ok	Pasta all'olio no form	Pasta all'olio	Ok	Pasta all'olio	Riso all'olio
Tortino del capitano	Tortino del capitano s.g.	Ok	Ok	Tortino no formaggio	Tortino no uovo	Arrosto di tacchino	Ok	Merluzzo al vapore
Pisellini all'olio	Pisellini s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore	Patate al vapore
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
Crema di zucchine e patate	Crema di zucchine e patate s.g.	Ok	Ok	Ok no form	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Hamburger alla pizzaiola	Hamburger alla pizzaiola s.g.	formaggio	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Fagiolini all'olio	Fagiolini all'olio s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco /Mela
VENERDÌ	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 no form	Ok	Ok	Ok	Riso all'olio
Frittata al parmigiano	Frittata al parmigiano s.g.	Ok	Ok	Frittata no latte	Petto di pollo	Ok	Ok	Petto di pollo ai ferri
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	ok	Zucchine al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela



Menu diete Nidi Comune di Capannori – 4ª Settimana

Estate 2024 | Anno Scolastico 2023 – 2024

LUNEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta alle zucchine	Pasta alle zucchine s.g.	Ok	Ok	Ok, no formaggio	ok	Ok	ok	Pasta olio
Stracchino	Stracchino s.g.	Ok	Ok	Stracchino s lattosio	ok	Ok	Ok	Arrosto di tacchino
Fagiolini al pomodoro	Fagiolini in umido s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore	Carote al vapore
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/Mela
MARTEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Penne del pescatore	Penne del pescatore s.g.	Ok	Ok	Ok no form	Ok	Pasta olio	Ok	Pasta all'olio
Polpette di ceci	Petto di pollo s.g.	oki	ok	Ok	Ok	Ok	Petto di pollo Ai ferri	Merluzzo al vapore
Purè di patate e carote	Purè di carote s.g.	Ok	Ok	Patate lesse	Ok	Ok	Ok	Patate lesse
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
MERCOLEDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Pasta integrale alla pizzaiola	Pasta integrale alla pizzaiola s.g.	Ok	Ok	Ok, no formaggio	Ok	Ok	Ok	Pasta all'olio
Uovo sodo	Uovo sodo s.g.	Ok	Ok	ok	Prosciutto cotto	Ok	Ok	Prosciutto cotto
Zucchine all'olio	Zucchine all'olio sg.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok m
Pane integrale/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane bianco/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 no latte	Ok	Ok	Riso all'olio	Riso all'olio
Pepite di merluzzo MSC	Pepite di merluzzo s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Prosciutto cotto	ok	Merluzzo al vapore
Pomodori	Pomodori s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Patate al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela
VENERDÌ	NO GLUTINE	NO CARNE	NO MAIALE	NO LATTE	NO UOVO	NO PESCE	NO LEGUMI	DIETA BIANCA
Insalata di farro freddo pomo e basilico	Riso freddo pomodoro e basilico s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Riso freddo pomodoro e basilico	Riso all'olio
Bocconcini di pollo al limone	Bocconcini di pollo al limone s.g.	Formaggio	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok salsa diete	Petto di pollo ai ferri
Carote fresche lesse all'olio	Carote julienne s.g.	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Carote al vapore
Pane bianco/Frutta	Pane s.g./Frutta	Ok	Ok	Ok	Ok	Ok	Galette/Frutta	Pane/Mela

