



MENU' PRIVO DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Da evitare tutti gli alimenti di origine animale: carni, insaccati, latte e derivati (compresi il parmigiano reggiano, la panna e il burro), uova e pesce. Per ottenere una buona qualità proteica è opportuno associare le proteine dei cereali utilizzati nelle mense scolastiche: grano, orzo, mais ed i loro derivati, a quelle dei semi delle leguminose: tutti i tipi di fagioli, piselli integri e decorticati, ceci, lenticchie integre e decorticate, soia.

Si consiglia la seguente alternanza di pietanze:

- 3 volte primo piatto a base di cereali e derivati e secondo piatto a base di legumi
- 2 volte piatto unico vegetale costituito da legumi come ingrediente del primo piatto liquido o come condimento del primo asciutto

Note: si fa presente che il menù privo di alimenti di origine animale non contiene le quantità consigliate dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana) di: vitamina B12, vitamina D, riboflavina, ferro, zinco, calcio, EPA (acido eicosapentaenoico) e di DHA (acido docosaesaenoico).

ESEMPIO DI MENU'

1	Primo piatto "liquido" e patate come contorno in aggiunta alla verdura	Passato o zuppa o brodo di sole verdure con l'aggiunta di pastina o riso o orzo o altri cereali in chicchi o crostini di pane. Le patate potranno essere preparate lesse o al forno o in purea.
	Secondo a base di legumi	Polpettine in salsa o crocchette al forno a base di ceci o altri legumi
2	Piatto unico vegetale: cereali e derivati + legumi	Pasta o riso o orzo o chicchi di altri cereali e fagioli o piselli o lenticchie o ceci o soia. Pasta e fagioli, riso e piselli, pasta al ragù di lenticchie, fagioli in salsa con polenta, minestra di legumi misti e riso, minestra d'orzo e fagioli...
3	Primo piatto "liquido" e patate come contorno in aggiunta alla verdura	Passato o zuppa o brodo di sole verdure con l'aggiunta di pastina o riso o orzo o altri cereali in chicchi o crostini di pane. Le patate potranno essere preparate lesse o al forno o in purea.
	Secondo a base di legumi	Fagioli all'olio (alternare i tipi: cannellini, borlotti, fagioli dall'occhio, bianchi di Spagna...)
4	Piatto unico vegetale: cereali e derivati + legumi	Pasta o riso o orzo o chicchi di altri cereali e fagioli o piselli o lenticchie o ceci o soia. Pasta e fagioli, riso e piselli, pasta al ragù di lenticchie, pasta al ragù di piselli, fagioli in salsa con polenta, minestra di legumi misti e riso, minestra d'orzo e fagioli...
5	Pasta o riso o gnocchi asciutti	Conditi con verdure o pomodoro o pesto o olio
	Secondo a base di legumi	Legumi vari alternare: fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia. In insalata o purea o in macedonia con verdure

Ogni giorno: pane (alternare varie tipologie di pane anche integrale), verdura cruda e/o cotta e frutta fresca di stagione