

AL RESPONSABILE DEL CENTRO COTTURA  
ALLE INSEGNANTI DI CLASSE

ARCENE

RICHIESTA DI DIETA SPECIALE VEGETARIANA

Anno scolastico 2014 – 2015

Il/la sottoscritto/a ..... genitore dell'alunno .....  
..... frequentante la classe ..... Sez. .... della scuola .....  
( primaria / media )

CHIEDE

La preparazione di una dieta speciale per **motivi culturali** e per tanto fa presente che il proprio figlio non può assumere:

.....  
.....

Data .....

Firma .....

Recapito per comunicazioni:

cognome e nome .....

via ..... N° .....

tel. .... cell. ....

## **INDICAZIONI DIETETICHE PER VEGETARIANI**

### **NO CARNE**

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti la carne o gli affettati, sostituirli alternativamente con legumi secchi (o freschi) e pesce utilizzando la grammatura indicata in tabella.
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù “polenta con lenticchie” )
- ❖ Nei giorni in cui sono previste le lasagne, servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni (Pasta con ceci, insalata, frutta e pane)

### **NO CARNE E PESCE**

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti carne, affettati o pesce presentare il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù aumentando la grammatura riportata in tabella del 20%, così da garantire l’apporto calorico previsto per il pasto.
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù “polenta con lenticchie” )
- ❖ Nei giorni in cui sono previste le lasagne , servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni ( Pasta con ceci, insalata, frutta e pane).

### **NO CARNE, PESCE , UOVA E FORMAGGIO**

- ❖ Nei giorni in cui nella tabella dietetica sono previsti carne, affettati, uova, pesce o formaggio presentare il primo piatto, il contorno, la frutta ed il pane presenti nel menù aumentando la grammatura riportata in tabella del 20%, così da garantire l’apporto calorico previsto per il pasto.
- ❖ Nei giorni in cui è presente la polenta con la carne servire polenta con legumi, contorno e frutta (utilizzare la grammatura del menù “polenta con lenticchie” )
- ❖ Nei giorni in cui sono previsti: la pizza, o la pasta al forno o le lasagne o i cannelloni di ricotta, servire pasta con legumi, verdura e frutta utilizzando la grammatura del pasto Lunedì IV settimana menù B delle tabelle comuni (Pasta con ceci, insalata, frutta e pane).