

# TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2024

Comune di Sordio

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : NO FRUTTA A GUSCIO

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	<b>Pasta all'olio</b> Insalata caprese Pane integrale Yogurt alla frutta	Crema di verdure con riso Hamburger al forno Patate al forno Pane comune Frutta fresca**	Pasta al pomodoro e basilico Polpette di legumi* e verdure Carote Pane comune Frutta fresca**	Pasta con pomodoro e melanzane Cotoletta di pollo Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca **	Risotto alla parmigiana Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane comune Frutta fresca **
2° SETTIMANA	Pasta al ragù di carne Frittata / Uova strapazzate ½ porz Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca **	Pasta primavera (con vellutata e piselli) Asiago Pomodori Pane comune Budino alla vaniglia	Pasta al pesto di zucchine e basilico Fettine di tacchino agli aromi Insalata a foglia e mais Pane comune Frutta fresca**	Pasta integrale al pomodoro Tonno Fagiolini Pane comune Frutta fresca **	Riso all'olio Polpettine di cannellini/ di ceci* Carote olio e limone Pane comune ½ pz Frutta fresca **
3° SETTIMANA	Pasta ai sapori freschi (al pomodoro carote con scalogno e basilico) Uovo sodo Zucchine Pane comune Frutta fresca **	Buffet di verdure e legumi* Pizza margherita Pane integrale ½ porz Yogurt alla frutta	Crema di verdure e legumi* con riso Arrostito di lonza Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca **	<b>Pasta integrale all'olio</b> Cosce di pollo agli aromi Carote julienne Pane comune Frutta fresca**	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo dorato al forno Insalata Pane comune Frutta fresca **
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Grana Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	<b>Pasta all'olio</b> Polpettine vegetali di legumi* Carote julienne Pane comune Frutta fresca **	Pasta agli aromi Frittata con verdure Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca **	Risotto con crema di zucchine Tacchino freddo Pomodori/ misto verdure crude Pane comune Frutta fresca **	Pasta al pesto siciliano (con pomodoro e ricotta) Filetto di merluzzo gratinato al forno Fagiolini Pane comune Frutta fresca **

.NOTE: utilizzo di pane a basso contenuto di sodio; utilizzo di olio extra vergine d'oliva e di sale iodato ;  
le grammature sono in linea con i documenti ATS Milano; la frutta fresca è di almeno 4 tipi diversi e la stessa viene spostata come spuntino di metà mattina;  
Il pane viene servito dopo il primo

*\*legumi senza tracce di frutta a guscio*

*\* \*frutta no kiwi*