

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

	<i>LUNEDI</i>	<i>MARTEDI</i>	<i>MERCOLEDI</i>	<i>GIOVEDI</i>	<i>VENERDI</i>
<i>1° SETTIMANA</i>	Pasta all'olio 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
<i>2° SETTIMANA</i>	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 Polpette di cannellini/ di ceci* Carote olio e limone Pane comune ½ pz Frutta fresca
<i>3° SETTIMANA</i>	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 Arrostato di lonza Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale all'olio 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
<i>4° SETTIMANA</i>	Pasta al pomodoro Grana Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	Pasta all'olio Polpette 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*