

**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>
<b>1° SETTIMANA</b>	<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
<b>2° SETTIMANA</b>	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
<b>3° SETTIMANA</b>	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	<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
<b>4° SETTIMANA</b>	Pasta al pomodoro Grana Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	<b>Pasta all'olio</b> 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*