

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	<b><u>Pasta all'olio*</u></b> <b><u>Bistecca</u></b> Pomodori Pane integrale <b><u>Yogurt soia / mousse</u></b>	Crema di verdure con riso* <b><u>Hamburger al forno**</u></b> Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico* <b><u>Polpette di legumi e verdure**</u></b> Carote Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro e melanzane* <b><u>Bistecca di pollo</u></b> Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	<b><u>Riso all'olio*</u></b> Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane comune Frutta fresca
2° SETTIMANA	Pasta al ragù di carne* <b><u>Pesce al limone</u></b> Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca	Pasta primavera (con vellutata e piselli)* <b><u>Bistecca ferri</u></b> Pomodori/ verdura cruda Pane comune <b><u>Budino soia</u></b>	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* <b><u>Polpette di cannellini/ di ceci**</u></b> Carote olio e limone Pane comune ½ pz Frutta fresca
3° SETTIMANA	Pasta ai sapori freschi (al pomodoro carote con scalogno e basilico) * <b><u>Bistecca ferri</u></b> Zucchine Pane comune Frutta fresca	Buffet di verdure e legumi <b><u>Pizza rossa tonno</u></b> Pane integrale ½ porz <b><u>Yogurt soia / mousse</u></b>	Crema di verdure e legumi con riso * Arrosti di lonza Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca	<b><u>Pasta integrale all'olio*</u></b> Cosce di pollo agli aromi Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano* Filetto di merluzzo dorato al forno** Pomodori/ Insalata Pane comune Frutta fresca
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro * <b><u>Bistecca</u></b> Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	<b><u>Pasta all'olio*</u></b> <b><u>Polpette vegetali di legumi**</u></b> Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Pasta agli aromi* <b><u>Pesce al limone</u></b> Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine* Tacchino freddo Pomodori/ misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	<b><u>Pasta al pomodoro*</u></b> 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 5 tipi diversi e la stessa viene spostata come spuntino di metà mattina;  
Il pane viene servito dopo il primo  
\*non aggiungere formaggio nella fase di somministrazione e preparazione  
\*\* non aggiungere formaggio e uovo nella fase di preparazione