

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** <b>Hamburger al forno*</b> Patate al forno Pane comune Frutta fresca***	Pasta al pomodoro e basilico** <b>Polpette di legumi e verdure*</b> Carote Pane comune Frutta fresca***	Pasta con pomodoro e melanzane** <b>Pollo ai ferri</b> Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca ***	<b>Riso all'olio**</b> Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane comune Frutta fresca ***
2° SETTIMANA	Pasta al ragù di carne** <b>Pesce al limone</b> 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 ***	<b>Pasta al pomodoro**</b> Tonno Fagiolini Pane comune Frutta fresca ***	Riso all'olio** <b>Polpettine di cannellini/ di ceci*</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>Bistecchina</b> Zucchine Pane comune Frutta fresca ***	Buffet di verdure e legumi* Pizza margherita Pane integrale ½ porz Frutta fresca ***	Crema di verdure e legumi con riso ** Arrostito di lonza al latte Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca ***	<b>Pasta all'olio**</b> Cosce di pollo agli aromi Carote julienne Pane comune Frutta fresca***	Risotto allo zafferano** <b>Filetto di merluzzo dorato al forno*</b> Pomodori/ Insalata Pane comune Frutta fresca ***
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro** Grana in scaglie* Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	<b>Pasta all'olio **</b> <b>Polpettine vegetali di legumi*</b> Carote julienne Pane comune Frutta fresca ***	Pasta agli aromi** <b>Pesce al limone</b> Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca ***	Risotto con crema di zucchine** Tacchino freddo olio Pomodori/ misto verdure crude Pane comune Frutta fresca ***	Pasta al pesto siciliano ** (con pomodoro e ricotta) <b>Filetto di merluzzo gratinato al forno*</b> 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

\*\*\*\* **FRUTTA FRESCA : NO KIWI E PESCA**

\*non aggiungere uovo nella fase di preparazione

\*\*no formaggio grana padano