

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025

Comune di Sordio

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : UOVO ,kiwi e pesca , pasta integrale, farro, orzo
Frutta a guscio

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDARD

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	<u>Pasta all'olio**</u> 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** Pollo ai ferri Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca ***	<u>Riso all'olio**</u> Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane comune Frutta fresca ***
2° SETTIMANA	Pasta al ragù di carne** <u>Pesce al limone</u> 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 ***	<u>Pasta al pomodoro**</u> Tonno Fagiolini Pane comune Frutta fresca ***	Riso all'olio** Polpette 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)** <u>Bistecchina</u> 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 ** Arrosto di lonza al latte Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca ***	<u>Pasta all'olio**</u> 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** Grana in scaglie* Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	<u>Pasta all'olio **</u> Polpette vegetali di legumi* Carote julienne Pane comune Frutta fresca ***	Pasta agli aromi** Pesce al limone 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) 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

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

*non aggiungere uovo nella fase di preparazione

**no formaggio grana padano