

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025

Comune di Sordio

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : TUTTA CARNE

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDARD

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Pasta al pesto Insalata caprese Pane integrale Yogurt	Crema di verdure con riso Pesce al limone /farinata 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 Uovo sodo/ frittata Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane comune Frutta fresca
2° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Frittata / Uova strapazzate ½ porz Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca	Pasta primavera (con vellutata e piselli) Asiago Pomodori Pane comune Budino vaniglia	Pasta al pesto di zucchine e basilico Farinata 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
3° SETTIMANA	Pasta ai sapori freschi (al pomodoro carote con scalogno e basilico) Rollè di frittata 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 Formaggio Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pesto Farinata Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo dorato al forno Insalata Pane comune Frutta fresca
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Grana in scaglie Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	Pasta integrale al pesto 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 Farinata Pomodori/ misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto siciliano (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