

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025 Comune di Sordio

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : fave e piselli

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDARD

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Pasta al pesto Insalata caprese Pane integrale Yogurt frutta *	<u>Riso all'olio</u> Hamburger al forno Patate al forno Pane comune Frutta fresca *	<u>Pasta all'olio</u> <u>Pesce al limone</u> Carote Pane comune Frutta fresca *	Pasta all'olio 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 *
2° SETTIMANA	<u>Pasta al ragù di carne no sugo</u> Frittata / Uova strapazzate 1/2porz Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca *	<u>Pasta all'olio</u> Asiago Pomodori Pane comune Budino vaniglia	Pasta al pesto di zucchine e basilico Fettine di tacchino agli aromi Insalata a foglia e mais Pane comune Frutta fresca *	<u>Pasta integrale all'olio</u> <u>Pesce al limone</u> <u>Verdura</u> Pane comune Frutta fresca *	Riso all'olio <u>Bistecchina</u> Carote olio e limone Pane comune ½ pz Frutta fresca *
3° SETTIMANA	Pasta all'olio Uovo sodo Zucchine Pane comune Frutta fresca *	<u>Pizza bianca</u> <u>Formaggio</u> <u>Verdura</u> Pane integrale ½ porz Yogurt alla frutta *	<u>Riso all'olio</u> Arrosto di lonza Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca *	Pasta integrale al pesto Cosce di pollo agli aromi/ petto pollo (per la infanzia) Carote julienne Pane comune Frutta fresca *	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo dorato al forno <u>Insalata</u> Pane comune Frutta fresca *
4° SETTIMANA	<u>Pasta all'olio</u> Grana Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	Pasta integrale al pesto <u>Bistecca ferri</u> 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 Insalata mista Pane comune Frutta fresca *	<u>Pasta alla ricotta</u> Filetto di merluzzo gratinato al forno <u>Verdura</u> Pane comune Frutta fresca *

Per tutti i pasti sono esclusivamente utilizzati : olio extra vergine d'oliva bio, sale iodato, pane basso contenuto di sale 1.7%

Le grammature sono in linea con i documenti ATS Milano; la frutta fresca è di almeno 4 tipi diversa e la stessa viene spostata come spuntino a metà mattina. Presenti cereali

- Certificato specifica no pomodoro, tonno, melanzana

*frutta no kiwi, fragola e ananas

Piatto Cristiana