

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025 Comune di Sordio

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : favismo

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	Pasta al pomodoro e basilico <u>Pesce al limone</u> Carote Pane comune Frutta fresca	Pasta con pomodoro e melanzane 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	Pasta al ragù di carne Frittata / Uova strapazzate 1/2 porz Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca	<u>Pasta al pomodoro</u> Asiago Pomodori Pane comune Budino vaniglia	Pasta al pesto di zucchine e basilico Fettine di tacchino agli aromi <u>Verdura cotta</u> Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Tonno <u>Verdura cotta</u> Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio <u>Bistecchina</u> Carote olio e limone Pane comune ½ pz Frutta fresca
3° SETTIMANA	Pasta ai sapori freschi (al pomodoro carote con scalogno e basilico) Uovo sodo Zucchine Pane comune Frutta fresca	Pizza margherita <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 Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo dorato al forno Pomodori Pane comune Frutta fresca
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Grana Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	Pasta integrale al pesto <u>Bistecchina</u> Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Pasta agli aromi Frittata con verdure <u>Verdura cotta</u> Pane comune Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine Tachino freddo <u>Pomodori</u> Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto siciliano (con pomodoro e ricotta) Filetto di merluzzo gratinato al forno <u>Verdura cotta</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

*insalata no lattuga, iceberg e verdura foglia larga

Piatto Cristiana