

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025

Comune di Sordio

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : GLUTINE anche come additivo

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDARD

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Pasta sg al pesto sg Insalata caprese Pane sg Yogurt alla frutta	Crema di verdure con riso Hamburger al forno* Patate al forno Pane sg Frutta fresca	Pasta sg al pomodoro e basilico Bistecchina Carote Pane sg Frutta fresca	Pasta sg con pomodoro e melanzane Cotoletta sg di pollo Misto verdure crude Pane sg Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane sg Frutta fresca
2° SETTIMANA	Pasta sg al ragù di carne Frittata / Uova strapazzate ½ porz Misto verdure crude Pane sg Frutta fresca	Pasta sg primavera (con vellutata e piselli) Asiago Pomodori Pane sg Budino vaniglia	Pasta sg al pesto di zucchine e basilico Fettine di tacchino agli aromi Insalata a foglia e mais Pane sg Frutta fresca	Pasta integrale sg al pomodoro Tonno Fagiolini Pane sg Frutta fresca	Riso all'olio Tortino di cannellini/ di ceci sg Carote olio e limone Pane sg Frutta fresca
3° SETTIMANA	Pasta sg ai sapori freschi (al pomodoro carote con scalogno e basilico) Uovo sodo Zucchine Pane sg Frutta fresca	Buffet di verdure Pizza margherita sg Pane sg Yogurt alla frutta	Crema di verdure con riso Arrosto di lonza Patate al forno/ prezzemolate Pane sg Frutta fresca	Pasta integrale sg al pesto sg Cosce di pollo agli aromi/ petto pollo (per la infanzia) Carote julienne Pane sg Frutta fresca	Risotto allo zafferano Filetto di merluzzo dorato al forno sg Insalata Pane sg Frutta fresca
4° SETTIMANA	Pasta sg al pomodoro Grana Zucchine al forno Pane sg Pane sg e marmellata sg	Pasta sg al pesto sg Bistecchina Carote julienne Pane sg Frutta fresca	Pasta sg agli aromi Frittata con verdure Insalata a foglia Pane sg Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine Tacchino freddo * Insalata mista con pomodori Pane sg Frutta fresca	Pasta sg al pesto siciliano Filetto di merluzzo gratinato al forno sg Fagiolini Pane sg Frutta fresca

.NOTE: 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

*no glutine additivi, coadiuvanti, addensanti Privo di glutine . sg

Piatto Cristiana