

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025 Comune di Sordio
NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : lattosio

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Pasta all'olio Bistecca Pomodori Pane integrale Yogurt alla soia / mousse	Crema di verdure con riso Hamburger al forno Patate al forno Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico Tortino di legumi e verdure 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 1/2porz Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca	Pasta primavera (con vellutata e piselli) Bistecca ferri Pomodori Pane comune Budino soia	Pasta al pesto di zucchini e basilico Fettine di tacchino agli aromi Insalata a foglia e mais Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro Tonno Fagiolini Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio Tortino 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) Uovo sodo Zucchine Pane comune Frutta fresca	Buffet di verdure e legumi Pizza rossa tonno Pane integrale ½ porz Yogurt soia / mousse	Crema di verdure e legumi con riso Arrostito di lonza Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale all'olio Cosce di pollo agli aromi/ petto pollo (per la infanzia) Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zaferano Filetto di merluzzo dorato al forno Pomodori/ Insalata Pane comune Frutta fresca
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro Grana Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	Pasta integrale all'olio Tortino 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 zucchini Tacchino freddo Insalata mista con pomodori Pane comune Frutta fresca	Pasta al pomodoro Filetto di merluzzo gratinato al forno Fagiolini 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

*non aggiungere latte nella fase di preparazione