

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2025

Comune di Sordio

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

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDARD

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	<u>Pasta all'olio**</u> Insalata caprese Pane integrale Yogurt alla frutta	Crema di verdure con riso** Hamburger al forno* 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** Pollo ai ferri Misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Riso all'olio** Filetto di platessa/ Filetto di merluzzo alla mugnaia Zucchine Pane comune Frutta fresca
2° SETTIMANA	Pasta al ragù di carne <u>Pesce al limone</u> Misto verdure crude Pane integrale Frutta fresca	Pasta primavera (con vellutata e piselli)** Asiago Pomodori Pane comune Budino alla vaniglia	Pasta al pesto di zucchine 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 ** 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)** <u>Bistechna</u> 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 ** Arrosto di lonza al latte Patate al forno/ prezzemolate Pane comune Frutta fresca	<u>Pasta integrale all'olio**</u> Petto di pollo Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Risotto allo zafferano** Filetto di merluzzo dorato al forno* Pomodori/ Insalata Pane comune Frutta fresca
4° SETTIMANA	Pasta al pomodoro** Grana in scaglie Zucchine al forno Pane comune Pane e marmellata	Pasta all'olio ** Polpette vegetali di legumi* Carote julienne Pane comune Frutta fresca	Pasta agli aromi** Pesce al limone Insalata a foglia Pane comune Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine** Tacchino freddo Pomodori/ misto verdure crude Pane comune Frutta fresca	Pasta al pesto siciliano (con 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

*non aggiungere uovo nella fase di preparazione

**no formaggio grana padano