Le Tabelle Dietetiche

MENÙ AUTUNNO INVERNO *(in vigore da ottobre a marzo)*

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Tagliolini o sagnette con legumi	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta al forno	Risotto alla zucca
Straccetti di tacchino	Frittata con mozzarella	Scaloppina di vitello	Parmigiano a tocchetti o in scaglie	Polpette di pesce
Bieta lessa olio e limone (ortaggi / verdure di stagione)	Finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata lattuga, carote e finocchi (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Minestrone con riso o pasta	Gnocchetti al pomodoro	Orzo o Pasta con legumi	Risotto fantasia	Pasta al sugo di pomodoro con ricotta
Polpette di maiale	Ciliegine di mozzarella	Sformato di patate	Bocconcini di pollo croccanti	Platessa al forno
Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)	Spinaci al parmigiano (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Risotto alla zucca	Tagliatelle al ragù di carne	Pasta con olio evo e parmigiano	Orzo o pasta con legumi	Pasta al pomodoro e basilico
Scaloppine di tacchino	Polpette ricotta e spinaci	Bocconcini di carne in umido	Frittata con patate	Crocchette di pesce
Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)	Bieta lessa olio e limone (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Insalata lattuga e finocchi (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - AUTUNNO-INVERNO IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'ortolana	Pasta e piselli	Riso del marinaio o pasta al tonno	Quadrucci in brodo vegetale	Gnocchetti al pomodoro
Spezzatino di vitello alla genovese	Prosciutto crudo / cotto	Frittata con spinaci	Cotoletta di pollo al forno	Merluzzo gratinato al forno
Spinaci al limone (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne e cappuccio (ortaggi / verdure di stagione) *Dolce*	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Purea di patate (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

MENÙ PRIMAVERA ESTATE (in vigore nel mese di settembre e da aprile a chiusura dell'anno scolastico)

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMAVERA-ESTATE I SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta e piselli	Pasta con olio evo e parmigiano	Pasta con tonno e pomodorini	Risotto fantasia
Petto di tacchino alla salvia	Omelette con mozzarella	Hamburger	Prosciutto crudo	Merluzzo gratinato al forno
Verdure in teglia (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista con pomodorini (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata lattuga, carote e finocchi (ortaggi / verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi / verdure di stagione)
	Dolce			
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE:				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMAVERA-ESTATE II SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Gnocchetti al pomodoro e basilico	Risotto gamberetti e zucchine	Pasta con crema di carciofi o verdure di stagione	Pasta con legumi	Pasta al sugo di pomodoro e olive
Bocconcini di pollo croccanti	Crescenza o tocchetti di parmigiano	Polpette di maiale	Frittata con zucchine	Polpette di tonno (tonnini)
Insalata di pomodori (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Purea di patate	Lattuga a striscioline
		Dolce		
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO - PRIMAVERA-ESTATE III SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta all'ortolana o Insalata di pasta mediterranea	Tagliatelle al pomodoro e basilico	Risotto con piselli	Pasta con zucchine	Pasta con olio evo e parmigiano
Frittata con spinaci	Scaloppine o spezzatino di vitello	Ciliegine di mozzarella	Rollè di tacchino	Crocchette di pesce
Carote e finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Verdure in teglia (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata mista con pomodorini (ortaggi / verdure di stagione)	Fagiolini (ortaggi / verdure di stagione)	Carote alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)
			Dolce	
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO				

INFANZIA PRIMARIA SECONDARIA 1° GRADO PRIMAVERA-ESTATE IV SETTIMANA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
Pasta o Riso del marinaio	Pasta al sugo di pomodoro e melanzane	Pasta e legumi o Farro in insalata con legumi e ortaggi	Risotto primavera o Insalata di riso	Gnocchetti al pomodoro e basilico
Prosciutto cotto	Arista di vitello	Frittata con patate	Cotoletta di pollo al forno	Filetti di platessa al forno
Carote e/o patate lesse in insalata (ortaggi / verdure di stagione)	Insalata lattuga e pomodori (ortaggi / verdure di stagione)	Lattuga a striscioline (ortaggi / verdure di stagione)	Carote e finocchi alla julienne (ortaggi / verdure di stagione)	Zucchine trifolate (ortaggi / verdure di stagione)
		Dolce		
FRUTTA FRESCA: A ROTAZIONE E SECONDO STAGIONE				
PANE COMUNE O CASERECCIO O INTEGRALE				