

TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO ANNO 2025- 2026 Comune di Cerro al Lambro – fraz. Riozzo

NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : Carne e pesce

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Pasta ragù di verdura Farinata di ceci Insalata mista Pane integrale Frutta fresca	Risotto zafferano Primo sale Carote grattugiate Pane integrale Frutta fresca	Gnocchi al pomodoro rosso <u>Uovosodo/frittata</u> Finocchi gratinati Pane Frutta fresca	Buffet Carote e finocchi <u>Pasta al pomodoro al forno</u> Piselli Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro e cavolfiore <u>Legumi</u> fagiolini Pane comune yogurt
2° SETTIMANA	Pasta aglio olio e prezzemolo Misto di formaggio Insalata mista Pane comune Frutta fresca	Riso al pomodoro Lenticchie in umido Carote gratinate Pane integrale Frutta fresca	Verdure in pinzimonio finocchi e carote Polenta e <u>formaggio</u> Pane Frutta fresca	Crema di zucca con orzo <u>Legumi</u> Spinaci Pane comune Budino	Pasta allo zafferano Omelette al formaggio Cavolfiore gratinato Pane comune Frutta fresca
3° SETTIMANA	Pasta e ceci ½ porz. Mozzarella Carote julienne Pane comune Pane e marmellata	Pasta pasticciata besciamella e pomodoro <u>Legumi</u> Misto forno Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdura con farro <u>Uovo sodo</u> Patate in insalata Pane integrale Frutta fresca	Buffet di legumi Cavolo cappuccio Pizza margherita Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca Frittata con spinaci Fagiolini Pane comune Frutta fresca
4° SETTIMANA	Finocchi in pinzimonio Ravioli di magro all'olio Frittata con patate e rosmarino Pane comune Frutta fresca	Crema di carote con crostini <u>Legumi</u> fagiolini Pane integrale Frutta fresca	<u>Lasagna al pesto</u> ½ por. mozzarella Insalata mista Pane comune Yogurt	Pasta integrale al pomodoro <u>Formaggio</u> Broccoli al forno Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Crocchette di ceci e patate zucchine Pane comune Frutta fresca

NOTE: utilizzo di pane a basso contenuto di sodo; utilizzo di olio extra vergine d'oliva e di sale iodato ;

Le grammature sono in linea con i documenti ATS Milano ; frutta di stagione a rotazione è di almeno 4 tipi diversi e la stessa viene spostata come spuntino di metà mattina

Piatto Cristiana