

## 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
<i>1° SETTIMANA</i>	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 <b><u>Uovosodo/frittata</u></b> Finocchi gratinati Pane Frutta fresca	Buffet Carote e finocchi <b><u>Pasta al pomodoro al forno</u></b> Piselli Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro e cavolfiore <b><u>Legumi</u></b> fagiolini Pane comune yogurt
<i>2° SETTIMANA</i>	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 <b><u>Polenta e formaggio</u></b> Pane Frutta fresca	Crema di zucca con orzo <b><u>Legumi</u></b> Spinaci Pane comune Budino	Pasta allo zafferano Omelette al formaggio Cavolfiore gratinato Pane comune Frutta fresca
<i>3° SETTIMANA</i>	Pasta e ceci ½ porz. Mozzarella Carote julienne Pane comune Pane e marmellata	Pasta pasticciata besciamella e pomodoro <b><u>Legumi</u></b> Misto forno Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdura con farro <b><u>Uovo sodo</u></b> 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
<i>4° SETTIMANA</i>	Finocchi in pinzimonio Ravioli di magro all'olio Frittata con patate e rosmarino Pane comune Frutta fresca	Crema di carote con crostini <b><u>Legumi</u></b> fagiolini Pane integrale Frutta fresca	<b><u>Lasagna al pesto</u></b> ½ por. mozzarella Insalata mista Pane comune Yogurt	Pasta integrale al pomodoro <b><u>Formaggio</u></b> 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