

**TABELLA DIETETICA AUTUNNO INVERNO ANNO 2025- 2026** Comune di Cerro al Lambro – fraz. Riozzo  
NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : lattosio

**PREPARAZIONI IN GRASSETTO** = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART

	<i>LUNEDI</i>	<i>MARTEDI</i>	<i>MERCOLEDI</i>	<i>GIOVEDI</i>	<i>VENERDI</i>
<i>1° SETTIMANA</i>	Pasta ragù di verdura Farinata Insalata mista Pane integrale Frutta fresca	Risotto zafferano <b><u>Pesce al limone</u></b> Carote grattugiate Pane integrale Frutta fresca	<b><u>Pasta all'olio</u></b> Fesa di tacchino in crema Finocchi gratinati Pane Frutta fresca	Buffet di Carote e finocchi <b><u>Pasta al ragù</u></b> Piselli Pane comune Frutta fresca	Pasta integrale al pomodoro e cavolfiore Sogliola impanata fagiolini Pane comune <b><u>Yogurt soia / mousse</u></b>
<i>2° SETTIMANA</i>	Pasta aglio olio e prezzemolo <b><u>Pesce al limone</u></b> Insalata mista Pane comune Frutta fresca	Riso al pomodoro Lenticchie in umido Carote gratinate Pane integrale Frutta fresca	Verdure in pinzimonio Solo finocchi e carote Polenta e brasato Pane integrale Frutta fresca	Crema di zucca con orzo Merluzzo gratinato Spinaci Pane comune <b><u>Budino soia</u></b>	Pasta allo zafferano <b><u>Omelette liscio</u></b> Cavolfiore gratinato Pane comune Frutta fresca
<i>3° SETTIMANA</i>	Pasta e ceci <b><u>Formaggio di soia</u></b> Carote julienne Pane comune Pane e marmellata	<b><u>Pasta al pomodoro</u></b> Totani gratinati Misto forno Pane integrale Frutta fresca	Passato di verdura con farro Cosce di pollo al forno Patate in insalata Pane comune Frutta fresca	Buffet di legumi Cavolo cappuccio <b><u>Pizza rossa</u></b> <b><u>Tonno</u></b> Pane comune Frutta fresca	Risotto alla zucca <b><u>Frittata con spinaci</u></b> <b><u>liscia</u></b> Fagiolini Pane Frutta fresca
<i>4° SETTIMANA</i>	Finocchi in pinzimonio <b><u>Pasta all'olio</u></b> <b><u>Frittata con patate e</u></b> <b><u>rosmarino liscia</u></b> Pane comune Frutta fresca	Crema di carote con crostini Cotoletta di pollo fagiolini Pane integrale Frutta fresca	<b><u>Pasta al ragù</u></b> <b><u>Tonno</u></b> Insalata mista Pane comune <b><u>Yogurt soia /mousse</u></b>	Pasta integrale al pomodoro Sogliola impanata Broccoli a forno Pane comune Frutta fresca	Risotto alla parmigiana <b><u>Crocchette di ceci e</u></b> <b><u>patate</u></b> Insalata 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 ; frutta di stagione a rotazione è di almeno 4 tipi diversi e la stessa viene spostata come spuntino di metà mattina;

Piatto Cristiana