

PRIVO DI OLIO DI GIRASOLE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA <i>Dal 09.09.24 al 13.09.24</i> <i>Dal 07.10.24 al 11.10.24</i>	Pasta besciamella e pomodoro Farinata di ceci Zucchine al forno Frutta fresca Pane	Farro al pesto Cotoletta di pollo al forno Fagiolini Frutta fresca Pane	Riso olio evo e parmigiano Filetto di merluzzo al pomodoro e olive Carote cotte Frutta fresca Pane integrale	Pizza margherita Insalata Frutta fresca Pane	Pasta integrale al ragù di verdura Frittata al forno Carote julienne Frutta fresca Pane
SECONDA SETTIMANA <i>Dal 16.09.24 al 20.09.24</i> <i>Dal 14.10.24 al 17.10.24</i>	Pasta al pomodoro fresco Mozzarella Insalata Frutta fresca Pane	Ravioli ricotta e spinaci all'olio evo Lenticchie in umido Carote cotte Frutta fresca Pane	Orzotto allo zafferano Arrosto di tacchino alle mele Pomodori Frutta fresca Pane	Risotto alla parmigiana Uova strapazzate al pomodoro Fagiolini all'olio evo Frutta fresca Pane integrale	Pasta agli aromi Totani gratinati Zucchine Frutta fresca Pane
TERZA SETTIMANA <i>Dal 23.09.24 al 27.09.24</i> <i>Dal 21.10.24 al 25.10.24</i>	Pasta bio integrale al pomodoro Uova sode Carote julienne Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo e parmigiano Merluzzo gratinato Insalata mista Frutta fresca Pane	Pizza margherita Pomodori Frutta fresca Pane	Pasta al pesto di zucchine Petto di pollo al limone Spinaci al forno Frutta fresca Pane integrale	Riso alla cantonese con piselli Carote cotte Frutta fresca Pane
QUARTA SETTIMANA <i>Dal 05.09.24 al 06.09.24</i> <i>Dal 30.09.24 al 04.10.24</i> <i>Dal 28.10.24 al 01.11.24</i>	Pasta allo zafferano Polpette alla pizzaiola Tris di verdure cotte Frutta fresca Pane ai 5 cereali	Risotto al pomodoro Frittata al forno Insalata Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo Crocchette di legumi* Carote julienne Frutta fresca Pane	Pasta al pesto Platessa gratinata al forno Zucchine al forno Frutta fresca Pane	Gnocchi al pomodoro Primo sale Pomodori Frutta fresca Pane

Nella preparazione dei pasti saranno utilizzati i seguenti prodotti biologici: pasta di semola, pasta di semola integrale, riso parboiled, legumi, cereali, olio extravergine, pomodori pelati, uova, verdura, mozzarella, yogurt, frutta fresca.

NOTE: utilizzo di pane a basso contenuto di sale (1,7% farina); utilizzo esclusivo 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 3 tipi diversi; il pane sarà distribuito dopo il primo piatto.

* prodotto tritato, assemblato e cucinato in loco

Alimenti/preparazioni in rosso = sostitutivi rispetto alla tabella dietetica standard

Tutte le preparazioni saranno realizzate senza olio di girasole

DIETISTA SERCAR
EMANUELA MARENGONI
