

TABELLA DIETETICA TIPO - PRIMAVERA/ESTATE - SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

<u>SETTIMANA</u>	<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>
prima	pasta alle zucchine arrosto di manzo carote alla julienne frutta di stagione - pane	pizza margherita insalata yogurt alla frutta - pane	Risotto all'ortolana frittata di verdura pomodori frutta di stagione - pane	pasta al burro e salvia scaloppine di pollo al limone insalata mista frutta di stagione - pane	gnocchi pomodoro e basilico sogliola impanata al forno spinaci frutta di stagione - pane
seconda	pasta al pomodoro e basilico arrosto di tacchino fagiolini in insalata frutta di stagione - pane	lasagne vegetariane prosciutto cotto fagiolini in insalata frutta di stagione - pane	pasta al pesto caprese (pomodoro e mozzarella) insalata frutta di stagione - pane	risotto con piselli crocchette di merluzzo carote prezzemolate frutta di stagione - pane	passato di verdura + crostini lonza al forno patate in insalata o al forno yogurt alla frutta - pane
terza	orecchiette al pomodoro e basilico frittata di verdura fagiolini in insalata frutta di stagione - pane	pasta burro e salvia sogliola dorata al forno piselli yogurt alla frutta - pane	risotto allo zafferano scaloppine pollo al limone insalata frutta di stagione - pane	pizza margherita carote alla julienne frutta di stagione - pane	pasta pomodoro e ricotta arrosto di manzo pomodori frutta di stagione - pane
quarta	pasta al ragù vegetale bocconcini di pollo agli aromi fagiolini in insalata frutta di stagione - pane	minestrina in br. vegetale crocchette di legumi al forno pomodori frutta di stagione - pane	Ravioli di magro robiola zucchine frutta di stagione - pane	Risotto alla parmigiana polpette di manzo insalata mista frutta di stagione - pane	Pasta al pesto merluzzo alla livornese carote yogurt alla frutta - pane
merenda	latte intero U.H.T. con biscotti o gelato	pane e cioccolato o marmellata	focaccia	yogurt alla frutta	frutta

NB: Le verdure indicate, nel caso in cui non fossero gradite, possono essere sostituite con altre verdure cotte o crude, eccezione fatta per patate e legumi che, per ottimizzare l'apporto calorico del pasto, devono essere consumate solo quando segnalate nel menù.

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione ASL AL
sian@aslal.it – PEC: aslal@pec.aslal.it