TABELLA DIETETICA TIPO - AUTUNNO/INVERNO SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

<u>SETTIMANA</u>	<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>
prima	pizza margherita insalata frutta di stagione - pane	risotto alla parmigiana sogliola impanata al forno carote alla julienne frutta di stagione - pane	passato di verdura + crostini arrosto di manzo patate in insalata yogurt alla frutta - pane	pasta al ragù friculin di erbe e spinaci insalata frutta di stagione - pane	pasta al burro e salvia bocconcini di pollo agli aromi zucchine frutta di stagione - pane
seconda	pasta al pesto Frittata di verdura finocchi gratinati frutta di stagione - pane	crema di piselli con crostini milanese di lonza al forno insalata yogurt alla frutta - pane	risotto allo zafferano robiola cavolfiore gratinato frutta di stagione - pane	agnolotti burro e salvia crocchette di legumi al forno carote alla julienne frutta di stagione - pane	minestrina in br. vegetale sogliola alla mugnaia purè frutta di stagione - pane
terza	orecchiette alle verdure arrosto di tacchino finocchi in insalata frutta di stagione - pane	pizza margherita insalata frutta di stagione - pane	pasta e fagioli frittata zucchine frutta di stagione - pane	risotto alla zucca merluzzo dorato al forno carote alla julienne frutta di stagione- pane	polenta spezzatino di manzo con carote yogurt alla frutta - pane
quarta	pasta al pomodoro scaloppine pollo al limone insalata frutta di stagione - pane	crema di legumi con farro certosino finocchi gratinati frutta di stagione - pane	passato di verdura + riso arrosto di manzo purè yogurt alla frutta - pane	lasagne vegetariane prosciutto cotto spinaci frutta di stagione - pane	pasta all'olio crocchette di merluzzo al forno piselli frutta di stagione - pane
merenda	latte intero U.H.T. con biscotti	pane e cioccolato o marmellata	focaccia	yogurt alla frutta	banana

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](mailto:aslal@pec.aslal.it)