TABELLA DIETETICA AUTUNNO - INVERNO ANNO 2023/2024 Comune di Liscate

NON UTLIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO : lattosio

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART

	LUNEDI	*MARTEDI*	*MERCOLEDI*	*GIOVEDI*	*VENERDI*
1° SETTIMANA	**Pasta all'olio** Uovo sodo Insalata verde Pane integrale Frutta fresca bio	Pasta bio al ragù **Tonno** Bietole Pane **Biscottini no latte**	Risotto allo zafferano Lenticchie in umido Patate al forno Pane Frutta fresca bio	Passato di verdura con orzo Arrosto tacchino Carote grattugiate Pane Frutta fresca bio	Pasta integrale bio al pomodoro bio Crocchette di pesce Piselli Pane Frutta fresca bio
2 ° SETTIMANA	Pastina in brodo **Bistecchina** Patate al forno Pane integrale Frutta fresca bio	Verdura in pinzimonio (finocchi e carote) Polenta con brasato Pane Frutta fresca bio	Pasta bio all'olio extravergine **Pesce al limone** Carote julienne Pane Pane a fette e marmellata	Risotto allo zafferano **Omelette no latte** **Cavolfiore** Pane Frutta fresca bio	Passato di verdura e legumi con pastina Filetto di merluzzo impanato Insalata Pane Frutta fresca bio
3° SETTIMANA	Pasta bio agli aromi Tonno Finocchi in insalata Pane integrale Pane a fette e marmellata	Verdure in pinzimonio **Con legumi** **Pizza rossa** Pane Frutta fresca bio	Pasta e fagioli ½ porz. Tacchino Fagiolini Pane Frutta fresca bio	Risotto alla zucca Cotoletta di pollo * Spinaci Pane **Mousse**	**Pasta al pomodoro** Sogliola al forno* Insalata verde Pane Frutta fresca bio
4° SETTIMANA	**Pasta bio al pomodoro** **Bistecchina** Carote grattugiate Pane integrale Frutta fresca bio	Crema di carote **con riso** Cosce di pollo al forno /fusi di pollo Piselli Pane Frutta fresca bio	**Pasta al ragù** **Tonno** Fagiolini Pane Frutta fresca bio	Pasta al pomodoro Sogliola impanata* Finocchi insalata Pane **Mousse**	Risotto alla parmigiana **Rolle di frittata liscia** **Patate** Pane Frutta fresca bio

.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; Il pane viene servito dopo il primo.