

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE ANNO 2026 Comune di Liscate  
NON UTILIZZARE MATERIE PRIME E NON SOMMINISTRARE PREPARAZIONI CHE CONTENGONO: **lattosio e pomodoro**

PREPARAZIONI IN GRASSETTO = SOSTITUZIONE RISPETTO AL DIETETICO STANDART

|                 | LUNEDI   | MARTEDI  | MERCOLEDI   | GIOVEDI  | VENERDI  |
|-----------------|--|--|---|--|--|
| 1°<br>SETTIMANA | <b><u>Pasta bio all'olio</u></b><br><b><u>Pesce al limone</u></b><br>Carote Grattugiate<br>Pane<br><b><u>Yogurt soia / mousse</u></b>                        | <b><u>Pasta all'olio</u></b><br>Hamburger tacchino<br><b><u>Insalata verde</u></b><br>Pane integrale<br>Frutta bio | Pinzimonio<br><b><u>Fusilli all'olio</u></b><br><b><u>Bistecca</u></b><br><b><u>Spinaci</u></b><br>Pane Frutta bio                  | Risotto allo zafferano<br>Platessa impanata<br>Fagiolini lessi<br>Pane<br>Frutta bio                   | Pasta all'olio<br>Crocchette di verdure e legumi<br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta bio   |
| 2°<br>SETTIMANA | <b><u>Pasta al tonno no sugo</u></b><br><b><u>½ por..pesce</u></b><br>Zucchine julienne<br>Pane integrale<br><b><u>Gelato soia / biscottino no latte</u></b> | <b><u>Pizza bianca</u></b><br><b><u>Tonno</u></b><br>Insalata mista<br>Pane<br>Frutta bio                          | Riso all'olio extra<br>Bocconcini di pollo e verdure<br>Pane<br>Frutta bio  | Pinzimonio finocchi<br><b><u>Pasta alle zucchine</u></b><br>Farinata di ceci<br>Pane Bio<br>Frutta bio | <b><u>Pasta all'olio</u></b><br>Arrosto tacchino<br><b><u>insalata verde</u></b><br>Pane frutta bio                                    |
| 3°<br>SETTIMANA | <b><u>Pasta Bio all'olio</u></b><br><b><u>Bistecca</u></b><br>Insalata mista<br>Pane<br><b><u>Biscottino no latte</u></b>                                    | Risotto alla milanese<br>Merluzzo olio limone<br>Patate e carote al forno<br>Pane integrale<br>Frutta bio          | <b><u>Farro all'olio</u></b><br>Cotoletta di pollo<br>Fagiolini lessi<br>Pane<br>Frutta bio   | <b><u>Pasta Bio all'olio</u></b><br><b><u>Rolle liscio</u></b><br>Spinaci al forno<br>Pane Frutta bio  | <b><u>Pasta Bio all'olio</u></b><br>Arrosto di vitellone/<br>Polpettone tacchino<br><b><u>Insalata verde</u></b><br>Pane<br>Frutta bio |
| 4°<br>SETTIMANA | <b><u>Pasta integrale Bio olio</u></b><br>Uovo sodo<br><b><u>Insalata mista</u></b><br>Pane Frutta bio   | <b><u>Pasta all'olio</u></b><br><b><u>Tonno</u></b><br>Zucchine lesse<br>Pane integrale<br>Frutta bio              | Risotto alla parmigiana<br><b><u>Lenticchie liscie</u></b><br>Carote lesse<br>Pane<br><b><u>Gelato soia/biscottino no latte</u></b> | Pasta Bio al pesto di zuccina<br>Cuoricini di Merluzzo<br>Fagiolini lessi<br>Pane Frutta bio           | <b><u>Orzo all'olio</u></b><br>Petto di pollo al forno<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta bio  |

.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; Il pane viene servito dopo il primo.