



**TABELLA DIETETICA COLLETTIVA AUTUNNO-INVERNO 2017-2018**

**Scuole dell'infanzia e primaria**

(modificata dalla Commissione mensa del 03.10.2016 modifiche autorizzate dall'Azienda Sanitaria Locale Provincia di Lodi)

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1° SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con pomodoro e aromi</li> <li>• Frittata con verdure/rollè di frittata con verdure (alternati)</li> <li>• Fagiolini</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto allo zafferano</li> <li>• Arrosto di lonza al latte</li> <li>• Lenticchie</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagne al ragù di carne /pasta pasticciata (alternati)</li> <li>• Formaggio ½ porzione</li> <li>• Carote olio e limone</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra di pasta e fagioli</li> <li>• Spezzatino di tacchino con patate</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Dolce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravioli di magro olio e salvia</li> <li>• Filetto di pesce dorato al forno</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>2° SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con lenticchie</li> <li>• Piatto di affettati e formaggi</li> <li>• Fagiolini all'olio</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema di patate e zucca con riso</li> <li>• Bocconcini di tacchino dorati al forno</li> <li>• Carote prezzemolate</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polenta con bruscitt/ con spezzatino (per scuola infanzia: pasta al ragù)</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integrale /pasta con pomodoro e ricotta</li> <li>• Filetto di pesce gratinato al forno</li> <li>• Insalata verde/finocchi</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buffet di verdure e legumi</li> <li>• Pizza margherita</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>3° SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto alla parmigiana</li> <li>• Cosce di pollo agli aromi</li> <li>• Piselli in umido</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Yogurt alla frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gnocchi al pomodoro (per scuola infanzia pasta al pomodoro)</li> <li>• Frittata con formaggio / rollè di frittata con formaggio (alternati)</li> <li>• Finocchi in insalata</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuppa di ceci con pasta</li> <li>• Cotolette di lonza al forno</li> <li>• Cavolo Cappuccio</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta agli aromi</li> <li>• Grana in scaglie/raspadura</li> <li>• carote olio e limone</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con vellutata e curcuma</li> <li>• Polpette di tonno</li> <li>• Erbette / Spinaci</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>4° SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con pomodoro olive e capperi</li> <li>• Bastoncini di pesce/Sfilacci di pesce olio e limone (alternati)</li> <li>• Insalata a foglia</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto al pomodoro</li> <li>• Polpettone di carne</li> <li>• Carote olio e limone</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passato di verdura e legumi con farro/orzo /crostini</li> <li>• Fettine di lonza al limone</li> <li>• Patate al forno</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza margherita</li> <li>• Prosciutto cotto ½ porzione</li> <li>• Finocchi in insalata</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pesto</li> <li>• tortino di ceci e patate</li> <li>• Misto di verdure crude</li> <li>• Pane comune/integrale</li> <li>• Budino</li> </ul>

Si raccomanda di somministrare, oltre al pane comune e pane integrale /ai 5 cereali , **almeno una volta alla settimana pane a ridotto contenuto di sale.**

Si raccomanda di calendarizzare mensilmente le proposte di frutta fresca , variando tra le diverse qualità di : mele, pere, agrumi, (arance, mandarini, Clementini, mapo....) kiwi, banane, uva (bianca, nera), cachi.

- **Indicazioni generali per la gestione del menu' scolastico sono specificate nel documento "A SCUOLA CON GUSTO " (www.asl.lodi.it)**