



TABELLA DIETETICA COLLETTIVA AUTUNNO-INVERNO 2017-2018					
Scuola Secondaria di 1° grado					
(modificata dalla Commissione mensa del 03.10.2016 modifiche autorizzate dall'Azienda Sanitaria Locale Provincia di Lodi)					
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con pomodoro e aromi• Tonno Fagiolini e Patate /Rolle' di Frittata con verdure (alternati)• Insalata a foglia solo con frittata• Pane comune/integrale• Frutta fresca		<ul style="list-style-type: none">• Lasagne al ragù di carne /pasta pasticciata (alternati)• Formaggio ½ porzione• Carote olio e limone• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Minestra di pasta e fagioli• Spezzatino di tacchino con patate• Pane comune/integrale• Dolce	
2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none">• Pizza margherita• Prosciutto cotto ½ porzione• Insalata a foglia• Pane comune/integrale• Frutta fresca		<ul style="list-style-type: none">• Polenta con bruscitt/ con spezzatino (alternati)• Zucchine• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta integrale /pasta con pomodoro e ricotta• Filetto di pesce gratinato al forno• Insalata verde/Finocchi• Pane comune/integrale• Frutta fresca	
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none">• Risotto alla parmigiana• Sovracosce di pollo agli aromi• Piselli in umido• Pane comune/integrale• Yogurt alla frutta		<ul style="list-style-type: none">• Zuppa di ceci con pasta• Cotolette di lonza al forno• Cavolo cappuccio• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta agli aromi• Provolone dolce/raspadura• Mix di verdure cotte/Fagioli e Patate• Pane comune/integrale• Frutta fresca	
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none">• Pizza Margherita• Prosciutto cotto ½ porzione• margherita• Insalata a foglia• Pane comune/integrale• Frutta fresca		<ul style="list-style-type: none">• Pasta con Crema di Piselli• Fettine di lonza al limone• Patate al forno• Pane comune/integrale• Frutta fresca	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con pomodoro olive e capperi• Bastoncini di Pesce/sfilacci di pesce (alternati)• Finocchi in insalata• Pane comune/integrale• Frutta fresca	

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)**