

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DELLA CITTA' DI LODI

TABELLA DIETETICA QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2019 (in vigore dall'8 aprile al 31 ottobre 2019)

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Pasta integrale al pesto Formaggio asiago Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Bocconcini di mozzarella Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Pasta integrale primavera Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e basilico Raspadura Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Straccetti di manzo Piselli in umido Pane – frutta fresca	Risotto allo zafferano Petto di pollo gratinato Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Riso/risotto al rosmarino Cotoletta di tacchino Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Crema di lenticchie rosse con crostini Arrosto di tacchino Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Crema di carote con riso Polpettone di lonza Insalata verde Pane – banana	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Frittata con spinaci Insalata di lattuga sedano e mele Pane – gelato	Crema di cannellini con orzo Arrosto di vitello Patate al forno Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Frittata zucchine e curcuma Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Frittata primavera Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Passato di verdure e legumi con farro Scaloppina di lonza al limone Patate al forno Pane – frutta fresca	Pastina in brodo Torta salata Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Cotoletta di pollo Carote e piselli Pane – frutta fresca
VENERDI	Vellutata di ceci con crostini Pesce spada alla liparese Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Filetto di platessa dorato Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Filetto di platessa dorato Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Bocconcini di merluzzo dorati Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e Venerdì: pane integrale.

Frutta fresca: alternare nell'arco della settimana almeno tre tipologie di frutta di stagione; una volta al mese un frutto nuovo da gustare

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETE IN BIANCO O LEGGERE PRIMAVERA ESTATE 2019

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Riso all'olio o al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Carote olio e limone Pane – mela o pera	Pasta all'olio o al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Pomodori Pane – mela o pera	Pasta all'olio o al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Pomodori Pane – mela o pera	Pasta all'olio o al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Pomodori Pane – mela o pera
MARTEDI	Pasta all'olio o al pomodoro Hamburger di manzo ai ferri Pomodori Pane – mela o pera	Riso all'olio Petto di pollo ai ferri Carote olio e limone Pane – mela o pera	Riso all'olio Tacchino ai ferri Zucchine all'olio Pane – mela o pera	Riso all'olio Tacchino ai ferri Insalata verde Pane – mela o pera
MERCOLEDI	Crema di carote con riso Lonza ai ferri Insalata verde Pane – mela o pera	Pasta all'olio o al pomodoro Petto di pollo ai ferri Insalata verde Pane – mela o pera	Riso in brodo vegetale Vitello ai ferri Patate in insalata Pane – mela o pera	Pastina in brodo vegetale Tacchino ai ferri Pomodori Pane – mela o pera
GIOVEDI	Pasta all'olio o al pomodoro Lonza ai ferri Pomodori Pane – mela o pera	Riso in brodo vegetale Lonza ai ferri Patate in insalata Pane – mela o pera	Pastina in brodo vegetale Vitello ai ferri Insalata verde Pane – mela o pera	Riso all'olio Petto di pollo ai ferri Carote cotte Pane – mela o pera
VENERDI	Pasta all'olio Filetto di pesce olio e limone Patate in insalata Pane – mela o pera	Pasta all'olio Filetto di pesce olio e limone Insalata verde Pane - mela o pera	Pasta all'olio o al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Carote olio e limone Pane – mela o pera	Pasta all'olio o al pomodoro Filetto di pesce olio e limone Zucchine all'olio Pane – mela o pera

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE PRIMAVERA ESTATE 2019

⇒**Non** utilizzare materie prime e **Non** somministrare preparazioni che contengano carni di: **VITELLO, MANZO, POLLO, TACCHINO, MAIALE; STRUTTO, LARDO, COLLA DI PESCE; PESCE; UOVO E DERIVATI; LATTE E DERIVATI; MIELE**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Pasta integrale al pesto senza grana Lenticchie in umido Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Lenticchie in umido Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Pasta integrale primavera Piselli in umido Pomodori in insalata Pane – frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e basilico Piselli in umido Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma (no besciamella) Fagiolini all'olio Piselli in umido Pane - banana	Risotto allo zafferano senza burro Farinata di ceci Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Riso/risotto al rosmarino Farinata di ceci Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Crema di lenticchie rosse con crostini (lenticchie 70 gr., crostini 50 gr.) Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Crema di carote con riso Fagioli borlotti in insalata Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Piselli in umido Insalata di lattuga, sedano e mele Pane – gelato di soia	Crema di cannellini con orzo (cannellini 70 gr., orzo 70 gr.) Pomodori in insalata Pane – frutta fresca	Pasta al pesto senza grana Lenticchie in umido Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Lenticchie in umido Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Passato di legumi con farro (legumi secchi 70 gr., farro 50 gr.) Patate al forno Pane – frutta fresca	Crema di legumi con pasta (legumi secchi 70 gr., pasta 70 gr.) Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi senza burro Fagioli borlotti in umido Carote e piselli Pane – frutta fresca
VENERDI	Vellutata di ceci con crostini (ceci secchi 70 g., crostini 50 g.) Pomodori Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Fagioli in umido Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Fagioli borlotti in umido Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Farinata di ceci Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

Non condire i primi piatti con formaggio grana. Crostini, pasta di pane, pangrattato non contenenti strutto

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNI E PESCE - PRIMAVERA ESTATE 2019

⇒ **Non** utilizzare materie prime e **Non** somministrare preparazioni che contengano carni di: **VITELLO, MANZO, POLLO, TACCHINO, MAIALE, PESCE; STRUTTO, LARDO, COLLA DI PESCE**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Pasta integrale al pesto Formaggio asiago Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Bocconcini di mozzarella Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Pasta integrale primavera Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e basilico Raspadura Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Fagiolini all'olio Piselli in umido Pane – banana	Risotto allo zafferano Farinata di ceci Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Riso/risotto al rosmarino Omelette Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Crema di lenticchie rosse con crostini* Piselli in umido Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Crema di carote con riso Formaggio Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Frittata con spinaci Insalata di lattuga, sedano e mele Pane – gelato	Crema di cannellini con orzo Formaggio Patate al forno Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Frittata zucchine e curcuma Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Frittata primavera Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Passato di verdure e legumi con farro Formaggio Patate al forno Pane – frutta fresca	Pastina in brodo Torta salata* senza prosciutto Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Formaggio Carote e piselli Pane - frutta fresca
VENERDI	Vellutata di ceci con crostini* Pomodori Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Fagioli in umido Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Fagioli borlotti in umido Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Farinata di ceci Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

* **Crostini non contenenti lardo, strutto**

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNI - PRIMAVERA ESTATE 2019

⇒ Non utilizzare materie prime e Non somministrare preparazioni che contengano carni di: **VITELLO, MANZO, POLLO, TACCHINO, MAIALE; STRUTTO, LARDO, COLLA DI PESCE**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Pasta integrale al pesto Formaggio asiago Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Bocconcini di mozzarella Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Pasta integrale primavera Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e basilico Raspadura Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Filetto di pesce gratinato* Piselli in umido Pane – banana	Risotto allo zafferano Filetto di pesce gratinato* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Riso/risotto al rosmarino Omelette Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Crema di lenticchie rosse con crostini* Filetto di pesce gratinato* Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Crema di carote con riso Formaggio Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Frittata con spinaci Insalata di lattuga, sedano e mele Pane – gelato	Crema di cannellini con orzo Filetto di pesce gratinato* Patate al forno Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Frittata zucchine e curcuma Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Frittata primavera Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Passato di verdure e legumi con farro Formaggio Patate al forno Pane – frutta fresca	Pastina in brodo Torta salata* senza prosciutto Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Formaggio Carote e piselli Pane - frutta fresca
VENERDI	Vellutata di ceci con crostini* Pesce spada alla liparese* Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Filetto di platessa dorato* Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Filetto di platessa dorato* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Bocconcini di merluzzo dorati* Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

* Crostini non contenenti lardo, strutto

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA SENZA CARNE DI MAIALE - PRIMAVERA ESTATE 2019

⇒ **Non** utilizzare materie prime e **Non** somministrare preparazioni che contengano: **CARNE DI MAIALE, STRUTTO, LARDO, COLLA DI PESCE**

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Pasta integrale al pesto Formaggio asiago Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Bocconcini di mozzarella Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Pasta integrale primavera Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e basilico Raspadura Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Straccetti di manzo Piselli in umido Pane – banana	Risotto allo zafferano Petto di pollo gratinato* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Riso/risotto al rosmarino Cotoletta di tacchino* Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Crema di lenticchie rosse con crostini Arrosto di tacchino Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Crema di carote con riso Hamburger di manzo ai ferri Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Frittata con spinaci Insalata di lattuga, sedano e mele Pane – gelato	Crema di cannellini con orzo* Arrosto di vitello Patate al forno Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Frittata zucchine e curcuma Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Frittata primavera Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Passato di verdure e legumi con farro Petto di pollo ai ferri Patate al forno Pane – frutta fresca	Pastina in brodo Torta salata senza prosciutto Insalata verde Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Cotoletta di pollo* Carote e piselli Pane – frutta fresca
VENERDI	Vellutata di ceci con crostini* Pesce spada alla liparese* Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Filetto di platessa dorato* Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Filetto di platessa dorato* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Gnocchi al pomodoro Bocconcini di merluzzo dorati* Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

* prodotti non contenenti pancetta, lardo o strutto