

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DELLA CITTA' DI LODI

TABELLA DIETETICA QUALITATIVA ESTATE 2020 (in vigore dal 7 settembre al 31 ottobre 2020)

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDI	Pasta integrale al pesto Formaggio asiago Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Risotto allo zafferano Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Frittata primavera Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Riso all'inglese Formaggio asiago Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Straccetti di manzo Fagiolini all'olio Pane – banana	Pasta integrale primavera Petto di pollo gratinato Contorno di piselli e carote Pane – banana	Riso/risotto al rosmarino Cotoletta di tacchino Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Pasta integrale pomodoro e ceci Arrosto di tacchino Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Risotto con carote Polpettone di lonza Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Tortino di ricotta e spinaci Insalata verde e mais Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e fagioli Arrosto di vitello Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Ravioli di magro al pomodoro Tortino mediterraneo Erbette Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Tortino genovese Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Farro con pomodoro e legumi Scaloppina di lonza al limone Patate al forno Pane – frutta fresca	Insalata verde Insalata di ceci e sedano Focaccia ripiena Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Cotoletta di pollo Contorno di piselli e carote Pane – frutta fresca
VENERDI	Pasta pomodoro e lenticchie Pesce spada alla liparese Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di platessa dorato Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Bocconcini di merluzzo dorati Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Filetto di platessa dorato 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 DIETETICA SENZA CARNE DI MAIALE - PRIMAVERA ESTATE 2020

⇒ **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	Risotto allo zafferano Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Frittata primavera Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Riso all'inglese Formaggio asiago Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Straccetti di manzo Fagiolini all'olio Pane – banana	Pasta integrale primavera Petto di pollo gratinato* Contorno di piselli e carote Pane – banana	Riso/risotto al rosmarino Cotoletta di tacchino* Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Pasta integrale pomodoro e ceci Arrosto di tacchino Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Risotto con carote Hamburger di manzo ai ferri Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Tortino di ricotta e spinaci Insalata verde e mais Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e fagioli Arrosto di vitello Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Ravioli di magro al pomodoro Tortino mediterraneo Erbette Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Tortino genovese Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Farro con pomodoro e legumi Petto di pollo ai ferri Patate al forno Pane – frutta fresca	Insalata verde Insalata di ceci e sedano Focaccia* ripiena Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Cotoletta di pollo* Contorno di piselli e carote Pane – frutta fresca
VENERDI	Pasta pomodoro e lenticchie Pesce spada alla liparese* Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di platessa dorato* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Bocconcini di merluzzo dorati* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Filetto di platessa dorato* Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

* prodotti non contenenti pancetta, lardo o strutto

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNI - PRIMAVERA ESTATE 2020

⇒ **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	Risotto allo zafferano Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Frittata primavera Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Riso all'inglese Formaggio asiago Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Filetto di pesce gratinato* Fagiolini all'olio Pane – banana	Pasta integrale primavera Filetto di pesce gratinato* Contorno di piselli e carote Pane – banana	Riso/risotto al rosmarino Filetto di pesce impanato* Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Pasta integrale pomodoro e ceci Ricotta Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Risotto con carote Omelette Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Tortino di ricotta e spinaci Insalata verde e mais Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e fagioli Ricotta Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Ravioli di magro al pomodoro Tortino mediterraneo Erbe Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Tortino genovese Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Farro con pomodoro e legumi Formaggio Patate al forno Pane – frutta fresca	Insalata verde Insalata di ceci e sedano Focaccia* ripiena Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Omelette Contorno di piselli e carote Pane - frutta fresca
VENERDI	Pasta pomodoro e lenticchie Pesce spada alla liparese* Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Filetto di platessa dorato* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Bocconcini di merluzzo dorati* Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo Filetto di platessa dorato* Zucchine trifolate Pane – frutta fresca

*prodotti non contenenti lardo, strutto

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNI E PESCE - PRIMAVERA ESTATE 2020

⇒ **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	Risotto allo zafferano Insalata caprese Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Frittata primavera Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Riso all'inglese Formaggio asiago Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma Fagiolini all'olio Piselli in umido Pane – banana	Pasta integrale primavera Piselli e carote Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Riso/risotto al rosmarino Tofu marinato Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Pasta integrale pomodoro e ceci Piselli in umido Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Risotto con carote Omelette Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Tortino di ricotta e spinaci Insalata verde e mais Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e fagioli Ricotta Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca	Ravioli di magro al pomodoro Tofu marinato Erbette Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Tortino genovese Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Farro con pomodoro e legumi Formaggio Patate al forno Pane – frutta fresca	Insalata verde Insalata di ceci e sedano Focaccia* ripiena Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi Omelette Contorno di piselli e carote Pane - frutta fresca
VENERDI	Pasta pomodoro e lenticchie Ricotta Insalata mista estiva Pane – frutta fresca	Pasta al pesto Farinata di ceci Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Fagioli borlotti in umido Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo 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 ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE PRIMAVERA ESTATE 2020

⇒ **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 Tofu marinato Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Risotto allo zafferano senza burro Fagioli cannellini in umido Pomodori in insalata Pane – frutta fresca	Pasta alla norma Farinata di ceci Pomodori e cetrioli Pane – frutta fresca	Riso all'inglese Formaggio vegetale Pomodori in insalata Pane – frutta fresca
MARTEDI	Farfalle zucchine e curcuma (no besciamella) Fagiolini all'olio Piselli in umido Pane - banana	Pasta integrale primavera Piselli e carote Fagiolini all'olio Pane – banana	Riso/risotto al rosmarino Tofu marinato Zucchine trifolate Pane – banana equosolidale	Pasta integrale pomodoro e ceci Piselli in umido Insalata mista Pane – frutta fresca
MERCOLEDI	Risotto con carote Fagioli borlotti in insalata Insalata verde Pane – frutta fresca	Gnocchetti sardi pomodoro e fagioli Tofu marinato Insalata verde e mais Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e fagioli (fagioli 70 g, pasta 30 g, olio 10g) Fagiolini (olio 5 g) Carote olio e limone (olio 5g) Pane – frutta fresca	Pasta al pomodoro Tofu marinato Erbette Pane – frutta fresca
GIOVEDI	Farro al pomodoro Tortino genovese Pomodori e mais Pane – frutta fresca	Farro con pomodoro e legumi (legumi secchi 70 gr., farro 20 gr.) Pomodori (olio 5g) Patate al forno Pane – frutta fresca	Insalata verde Insalata di ceci (20 g.) e sedano Pizza* al pomodoro Pane – frutta fresca	Risotto con asparagi senza burro Fagioli borlotti in umido Contorno di piselli e carote Pane – frutta fresca
VENERDI	Pasta pomodoro e lenticchie (lenticchie 70 g, pasta 20 g, olio 10g) Insalata mista estiva (olio 5 g) Fagiolini (olio 5g) Pane – frutta fresca	Pasta al pesto senza grana Farinata di ceci Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta pomodoro e olive nere Fagioli borlotti in umido Carote olio e limone Pane – frutta fresca	Pasta aglio olio e prezzemolo 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 DIETE IN BIANCO O LEGGERE PRIMAVERA ESTATE 2020

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