

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNE PRIMAVERA ESTATE 2021/2022

⇒ **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 | Risotto allo zafferano | Pasta alla norma | Riso all'inglese |
| | Formaggio asiago | Insalata caprese | Frittata primavera | Formaggio asiago |
| | Carote olio e limone | | Pomodori e cetrioli | Pomodori in insalata |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| MARTEDI | Farfalle zucchine e curcuma | Pasta integrale primavera | Riso/risotto al rosmarino | Pasta integrale pomodoro e ceci |
| | Tortino genovese | Piselli | Filetto di pesce gratinato* | Formaggio |
| | Fagiolini all'olio | Fagiolini all'olio | Zucchine trifolate | Insalata mista |
| | Pane- banana | Pane- banana | Pane - banana equosolidale | Pane- banana |
| MERCOLEDI | Risotto con carote | Pasta al pomodoro e fagioli | Pasta pomodoro e fagioli | Ravioli di magro al pomodoro |
| | Omelette | Frittata al formaggio (infanzia) /uova sode (primarie) | Formaggio | Tortino mediterraneo |
| | Insalata verde | Insalata verde e mais | Fagiolini all'olio | Erbette |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| GIOVEDI | Farro al pomodoro | Orzo al pomodoro e legumi | Insalata mista | Risotto con asparagi |
| | Formaggio | Formaggio | Focaccia* ripiena al formaggio | Omelette |
| | Pomodori e mais | Patate al forno | | Carote |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| VENERDI | Pasta pomodoro e lenticchie | Pasta al pesto | Pasta pomodoro e olive | Pasta aglio olio e prezzemolo |
| | Spada alla liparese* | Filetto di platessa dorato* | Bocconcini di merluzzo dorati* | Filetto di platessa dorato* |
| | Insalata mista estiva | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |

* **Prodotti non contenenti lardo, strutto**

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNE DI MAIALE ESTATE 2021/2022

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

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|---|
| LUNEDI | Pasta integrale al pesto | Risotto allo zafferano | Pasta alla norma | Riso all'inglese |
| | Formaggio asiago | Insalata caprese | Frittata primavera | Formaggio asiago |
| | Carote olio e limone | | Pomodori e cetrioli | Pomodori in insalata |
| | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca |
| MARTEDI | Farfalle zucchine e curcuma | Pasta integrale primavera | Riso/risotto al rosmarino | Pasta integrale pomodoro e ceci |
| | Tortino genovese | Petto di pollo gratinato* | Cotoletta di tacchino* | Arrosto di tacchino |
| | Fagiolini all'olio | Piselli | Zucchine trifolate | Insalata mista |
| | Pane– banana | Pane– banana | Pane – banana equosolidale | Pane– banana |
| MERCOLEDI | Risotto con carote | Pasta al pomodoro e fagioli | Pasta pomodoro e fagioli | Ravioli di magro al pomodoro |
| | Hamburger di manzo ai ferri | Frittata al formaggio (infanzia) /uova sode (primarie) | Arrosto di vitello | Tortino mediterraneo |
| | Insalata verde | Insalata verde e mais | Fagiolini all'olio | Erbette |
| | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca |
| GIOVEDI | Farro al pomodoro | Orzo al pomodoro e legumi | Insalata mista | Risotto con asparagi |
| | Straccetti di manzo | Formaggio | Focaccia* ripiena al formaggio | Petto di pollo (infanzia)/ cosce di pollo (primaria) al forno |
| | Pomodori e mais | Patate al forno | | Carote |
| | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca |
| VENERDI | Pasta pomodoro e lenticchie | Pasta al pesto | Pasta pomodoro e olive | Pasta aglio olio e prezzemolo |
| | Spada alla liparese* | Filetto di platessa dorato* | Bocconcini di merluzzo dorati* | Filetto di platessa dorato* |
| | Insalata mista estiva | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca | Pane– frutta fresca |

* crostini, pasta di pane, pangrattato non contenenti strutto

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DELLA CITTA' DI LODI

TABELLA DIETETICA QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2021 (in vigore dal 12 aprile al 31 ottobre 2021)

| | 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 Tortino Genovese Fagiolini* all'olio Pane – banana | Pasta integrale primavera Petto di pollo gratinato Piselli 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 | Pasta pomodoro e fagioli Frittata al formaggio x materne/Uova sode x elementari Insalata verde e mais Pane – frutta fresca | Pasta al pomodoro e cannellini Arrosto di vitello Fagiolini all'olio Pane – frutta fresca | Ravioli di magro al pomodoro Tortino mediterraneo Erbette Pane – frutta fresca |
| GIOVEDI | Farro al pomodoro Straccetti di manzo Pomodori e mais Pane – frutta fresca | Orzo al pomodoro e legumi Scaloppina di lonza al limone Patate al forno Pane – frutta fresca | Insalata mista Focaccia ripiena con prosciutto e formaggio Pane – frutta fresca | Risotto con asparagi Petto di pollo x materna/Cosce di pollo x elementare Carote al forno Pane – frutta fresca |
| VENERDI | Pasta con 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 e patate 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;

NOTE ESPLICATIVE ALLA TABELLA DIETETICA QUALITATIVA

Pasta primavera: con sugo di pomodori pelati e peperoni

Pasta alla norma: con sugo di pomodori pelati e melanzane

Tortino genovese: farinata con zucchine trifolate

Tortino mediterraneo: tortino di patate, merluzzo e aromi

Frittata primavera: frittata con zucchine julienne

TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2021/2022

⇒Non utilizzare materie prime e Non somministrare preparazioni che contengano: GRANO, ORZO, SEGALE, AVENA, FARRO, KAMUT, SPELTA, TRICALE, MONOCOCCO

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|--|---|---|--|
| LUNEDI | Pasta diet** al pesto* | Risotto* alla parmigiana | Pasta diet** alla norma | Riso* all'inglese |
| | Formaggio asiago | Insalata caprese | Frittata primavera (no pangrattato) | Formaggio asiago |
| | Carote olio e limone | | Pomodori e cetrioli | Pomodori in insalata |
| | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca |
| MARTEDI | Pasta diet** alle zucchine | Pasta diet** primavera | Riso*/risotto* al rosmarino | Pasta diet** pomodoro e ceci |
| | Tortino genovese* | Petto di pollo gratinato (pangrattato diet**) | Cotoletta di tacchino (pangrattato diet**) | Arrosto di tacchino (farina diet**) |
| | Fagiolini all'olio | Piselli | Zucchine trifolate | Insalata mista |
| | Pane diet** – banana | Pane diet** – banana | Pane diet** – banana equosolidale | Pane diet** – banana |
| MERCOLEDI | Risotto* con carote | Pasta diet** al pomodoro e fagioli | Pasta diet** al pomodoro e fagioli | Ravioli diet** al pomodoro |
| | Polpettone di lonza (no pangrattato) | Frittata semplice (infanzia) (no pangrattato) /uova sode (primaria) | Arrosto di vitello** | Tortino mediterraneo (no pangrattato) |
| | Insalata verde | Insalata verde e mais | Fagiolini all'olio | Erbette |
| | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca |
| GIOVEDI | Riso al pomodoro | Riso al pomodoro e legumi | Torta salata con prosciutto* e formaggio (base pizza diet*) | Risotto* con asparagi |
| | Straccetti di manzo (farina diet**) | Scaloppina di lonza al limone (farina diet**) | | Petto di pollo (infanzia)/ coscia di pollo (primaria) al forno |
| | Pomodori e mais | Patate al forno | Insalata mista | Carote |
| | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca |
| VENERDI | Pasta diet** al pomodoro e lenticchie | Pasta diet** al pesto* | Pasta diet** al pomodoro e olive nere* | Pasta diet** aglio olio e prezzemolo |
| | Pesce spada gratinato (pan grattato diet*) | Filetto di platessa dorato (pan grattato diet*) | Bocconcini di merluzzo dorati (pan grattato diet*) | Filetto di platessa dorato (pangrattato diet*) |
| | Insalata mista estiva | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca |

* prodotti dietetici e prodotti alimentari privi di glutine. Vedi elenco allegato alla tabella dietetica

**utilizzare per besciamella, sughi, scaloppine, la farina senza glutine; pasta dietetica senza glutine; pane dietetico senza glutine; ravioli senza glutine, base pizza senza glutine.

Il purè di patate viene preparato con patata, latte burro, formaggio grana, come da capitolato

I legumi secchi devono essere accuratamente setacciati prima della cottura, per eliminare eventuali chicchi di cereali

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI LATTE E DERIVATI QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2021/2022

⇒**Non** utilizzare materie prime e **Non** somministrare preparazioni che contengano: **LATTOSIO – ATTUARE SEMPRE** il controllo rigoroso sistematico di tutti gli alimenti/prodotti/ingredienti da utilizzare/somministrare, verificando che non contengano quanto sopra indicato e non ne riportino in etichetta/scheda tecnica la possibile presenza con diciture quali **“PUO’ CONTENERE TRACCE DI...”** O **“PRODOTTO IN UNO STABILIMENTO DOVE DI UTILIZZA...”**

ATTUARE tutte le azioni necessarie ad evitare eventuali contaminazioni, sia in fase di conservazione degli alimenti, che in fase di preparazione e distribuzione del pasto

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|--|---|---|--|
| LUNEDI | Pasta integrale al pesto senza grana** | Risotto allo zafferano senza burro | Pasta alla norma | Riso all'inglese |
| | Prosciutto cotto* | Mozzarella senza lattosio* | Frittata primavera (senza latte e grana) | Mozzarella senza lattosio* |
| | Carote olio e limone | Pomodori in insalata | Pomodori e cetrioli | Pomodori in insalata |
| | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca |
| MARTEDI | Pasta alle zucchine | Pasta integrale primavera | Riso/risotto al rosmarino senza burro | Pasta integrale pomodori e ceci |
| | Tortino genovese | Petto di pollo gratinato | Cotoletta di tacchino | Arrostito di tacchino |
| | Fagiolini all'olio | Piselli | Zucchine trifolate | Insalata mista |
| | Pane* – banana | Pane* – banana | Pane* – banana equosolidale | Pane* – banana |
| MERCOLEDI | Risotto con carote senza burro | Pasta pomodoro e fagioli | Pasta al pomodoro e fagioli | Pasta al pomodoro |
| | Hamburger di manzo ai ferri | Frittata semplice* (infanzia) /uova sode (primarie) | Tacchino ai ferri | Tortino mediterraneo |
| | Insalata verde | Insalata verde e mais | Fagiolini all'olio | Erbette |
| | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca |
| GIOVEDI | Farro al pomodoro | Orzo con pomodoro e legumi | Torta salata* con prosciutto* (no formaggio) | Risotto con asparagi senza burro |
| | Straccetti di manzo | Scaloppina di lonza al limone | | Petto di pollo (infanzia)/cosce di pollo (primaria) al forno |
| | Pomodori e mais | Patate al forno | Insalata mista | Carote |
| | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca |
| VENERDI | Pasta pomodoro e lenticchie | Pasta al pesto senza grana** | Pasta al pomodoro e olive | Pasta aglio olio e prezzemolo |
| | Pesce spada gratinato* | Filetto di platessa dorato* | Bocconcini di merluzzo dorati* | Filetto di platessa dorato* |
| | Insalata mista estiva | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca | Pane* – frutta fresca |

* prodotti senza lattosio

Utilizzare formaggio grana privo di lattosio

**pesto a preparazione espressa

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNI E PESCE PRIMAVERA ESTATE 2021/2022

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

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|
| LUNEDI | Pasta integrale al pesto | Risotto allo zafferano | Pasta alla norma | Riso all'inglese |
| | Formaggio asiago | Insalata caprese | Frittata primavera | Formaggio asiago |
| | Carote olio e limone | | Pomodori e cetrioli | Pomodori in insalata |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| MARTEDI | Farfalle zucchine e curcuma | Pasta integrale primavera | Riso/risotto al rosmarino | Pasta integrale pomodoro e ceci |
| | Tortino genovese | Piselli | Tofu marinato | Piselli in umido |
| | Fagiolini all'olio | Fagiolini all'olio | Zucchine trifolate | Insalata mista |
| | Pane- banana | Pane- banana | Pane - banana equosolidale | Pane- banana |
| MERCOLEDI | Risotto con carote | Pasta al pomodoro e fagioli | Pasta pomodoro e fagioli | Ravioli di magro al pomodoro |
| | Omelette | Frittata al formaggio (infanzia) /uova sode (primarie) | Formaggio | Tofu alla pizzaiola |
| | Insalata verde | Insalata verde e mais | Fagiolini all'olio | Erbette |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| GIOVEDI | Farro al pomodoro | Orzo al pomodoro e legumi | Insalata mista | Risotto con asparagi |
| | Piselli in umido | Formaggio | Focaccia* ripiena al formaggio | Omelette |
| | Pomodori e mais | Patate al forno | | Carote |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| VENERDI | Pasta pomodoro e lenticchie | Pasta al pesto | Pasta pomodoro e olive | Pasta aglio olio e prezzemolo |
| | Formaggio | Legumi in umido | Legumi in umido | Farinata di ceci |
| | Insalata mista estiva | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |

* crostini, pasta di pane, pangrattato non contenenti strutto

TABELLA DIETETICA PRIVA DI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE PRIMAVERA ESTATE 2021/2022

⇒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 | Risotto allo zafferano senza burro | Pasta alla norma | Riso all'inglese |
| | Tofu marinato | Farinata di ceci | Farinata primavera di ceci | Formaggio vegetale |
| | Carote olio e limone | Pomodori in insalata | Pomodori e cetrioli | Pomodori in insalata |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| MARTEDI | Farfalle zucchine e curcuma (no besciamella) | Pasta integrale primavera | Riso/risotto al rosmarino senza burro | Pasta integrale pomodoro e ceci |
| | Tortino genovese | Piselli | Tofu marinato | Piselli in umido |
| | Fagiolini all'olio | Fagiolini all'olio | Zucchine trifolate | Insalata mista |
| | Pane- banana | Pane- banana | Pane - banana equosolidale | Pane- banana |
| MERCOLEDI | Risotto con carote | Pasta al pomodoro e fagioli | Pasta pomodoro e fagioli (lfagioli secchi 70g, pasta 20g, olio 10g) | Pasta al pomodoro |
| | Legumi in insalata | Tofu alla pizzaiola | Carote olio e limone (olio 5g) | Tofu alla pizzaiola |
| | Insalata verde | Insalata verde e mais | Fagiolini (olio 5g) | Erbette |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| GIOVEDI | Farro al pomodoro | Orzo al pomodoro e legumi (legumi secchi 70g, orzo 20g, olio 10g) | Insalata mista | Risotto con asparagi senza burro |
| | Piselli in umido | Pomodori (olio 5g) | Pizza* al pomodoro | Legumi in umido |
| | Pomodori e mais | Patate al forno | Legumi in insalata | Carote |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| VENERDI | Pasta pomodoro e lenticchie (lenticchie 70g, pasta 20g, olio 10g) | Pasta al pesto senza grana | Pasta pomodoro e olive | Pasta aglio olio e prezzemolo |
| | Fagiolini (olio 5g) | Legumi in umido | Legumi in umido | Farinata di ceci |
| | Insalata mista estiva (olio 5g) | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |

Non condire i primi piatti con formaggio grana.

Crostini, pasta di pane, pan grattato non contenenti strutto

TABELLA DIETETICA IN BIANCO O LEGGERA PRIMAVERA ESTATE 2021/2022

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| LUNEDI | Pasta all'olio | Riso all'olio | Pasta all'olio | Pasta all'olio |
| | Filetto di pesce olio e limone |
| | Carote olio e limone | Pomodori | Pomodori | Pomodori |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| MARTEDI | Pasta all'olio | Pasta all'olio | Riso all'olio | Pasta all'olio |
| | Lonza ai ferri | Petto di pollo ai ferri | Tacchino ai ferri | Tacchino ai ferri |
| | Pomodori | Carote olio e limone | Zucchine all'olio | Insalata verde |
| | Pane- banana | Pane- banana | Pane - banana equosolidale | Pane- banana |
| MERCOLEDI | Riso con carote | Pasta all'olio | Riso all'olio | Pasta all'olio |
| | Hamburger di manzo ai ferri | Petto di pollo ai ferri | Vitello ai ferri | Filetto di pesce olio e limone |
| | Insalata verde | Insalata verde | Patate in insalata | Pomodori |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| GIOVEDI | Pasta all'olio | Riso all'olio | Pasta all'olio | Riso all'olio |
| | Manzo ai ferri | Lonza ai ferri | Vitello ai ferri | Petto di pollo (infanzia)/coscia di pollo (primaria) al forno |
| | Pomodori | Patate in insalata | Insalata verde | Carote cotte |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |
| VENERDI | Riso all'olio | Pasta all'olio | Pasta all'olio | Pasta all'olio |
| | Filetto di pesce olio e limone |
| | Patate in insalata | Carote olio e limone | Carote olio e limone | Zucchine e patate |
| | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca | Pane- frutta fresca |