

# SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

## TABELLA DIETETICA QUALITATIVA AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|           | 1° settimana   | 2° settimana   | 3° settimana                              | 4° settimana                               |
|-----------|--|--|---|--|
| LUNEDÌ    | Risotto allo zafferano                                     | Pasta alla zucca*  | Pasta integrale al pesto                  | Risotto alla paesana*                      |
|           | Formaggio asiago   | Formaggio spalmabile                                     | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria)  |
|           | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                                      | Carote* al vapore                         | Insalata verde                             |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                              | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |
| MARTEDÌ   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro                              | Finocchi in insalata                      | Pasta integrale vellutata bianca*          |
|           | Insalata mista   | Arrosto di tacchino alla salvia                          | Polenta e bruscitt con piselli*           | Cotoletta di pollo                         |
|           | Lasagne* al ragù vegetale                                  | Patate al forno  |   | Finocchi in insalata                       |
|           | <b>Pane – banana</b>                                       | <b>Pane – banana</b>                                     | <b>Pane – banana equosolidale</b>         | <b>Pane – banana</b>                       |
| MERCOLEDÌ | Pennette al salmone  | Pasta al pomodoro  | Pasta al ragù vegetale                    | Pasta al ragù di pesce*                    |
|           | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umido                                      | Parmigiano ½ porzione                     | Mozzarella (½ porz.)                       |
|           | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio   | Cavolfiori* gratinati                     | Carote* all'olio                           |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                              | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |
| GIOVEDÌ   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | <b>Piatto unico:</b>                                     | Zuppa di legumi e verdura* con orzo       | Crema di verdura* e legumi con farro       |
|           | Arrosto di tacchino al rosmarino                           | Insalata mista con ceci                                  | Petto di pollo gratinato                  | Polpettine di manzo* al pomodoro (½ porz.) |
|           | Patate al forno  | Torta salata integrale ripiena di prosciutto e formaggio | Fagiolini all'olio*                       | Patate al forno                            |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                              | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |
| VENERDÌ   | Raviolini di magro all'olio e salvia                       | Risotto alla parmigiana                                  | <b>Piatto unico:</b>                      | Pasta aglio, olio e prezzemolo             |
|           | Totani* gratinati  | Filetto di platessa* dorato                              | Insalata mista con ceci e carote          | Pesce spada* alla liparese                 |
|           | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata                                     | Pizza margherita                          | Fagiolini all'olio*                        |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                              | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo

### Note esplicative alla tabella dietetica qualitativa:

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\* - **Pasta vellutata bianca:** con besciamella e cavolfiori\* frullati

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana

# SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

## TABELLA DIETETICA QUALITATIVA VEGETARIANO AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|           | 1° settimana   | 2° settimana                                | 3° settimana                              | 4° settimana                              |
|-----------|--|---|---|---|
| LUNEDÌ    | Risotto allo zafferano                                     | Pasta alla zucca*                           | Pasta integrale al pesto                  | Risotto alla paesana*                     |
|           | Formaggio asiago   | Formaggio spalmabile                        | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) |
|           | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                         | Carote* al vapore                         | Insalata verde                            |
|           | Pane – frutta fresca                                       | Pane – frutta fresca                        | Pane – frutta fresca                      | Pane – frutta fresca                      |
| MARTEDÌ   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro                 | Finocchi in insalata                      | Pasta integrale vellutata bianca*         |
|           | Insalata mista   | Farinata di ceci                            | Polenta con piselli* in umido             | Formaggio                                 |
|           | Lasagne* al ragù vegetale                                  | Patate al forno                             |   | Finocchi in insalata                      |
|           | Pane – banana  | Pane – banana                               | Pane – banana equosolidale                | Pane – banana                             |
| MERCOLEDÌ | Pennette all'olio  | Pasta al pomodoro                           | Pasta al ragù vegetale                    | Pasta al pomodoro                         |
|           | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umido                         | Parmigiano ½ porzione                     | Mozzarella (porz. intera)                 |
|           | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                            | Cavolfiori* gratinati                     | Carote* all'olio                          |
|           | Pane – frutta fresca                                       | Pane – frutta fresca                        | Pane – frutta fresca                      | Pane – frutta fresca                      |
| GIOVEDÌ   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | <b>Piatto unico:</b>                        | Zuppa di legumi e verdura* con orzo       | Crema di verdura* e legumi con farro      |
|           | Formaggio  | Insalata mista con ceci                     | Polpette di legumi gratinate              | Legumi spadellati (½ porz.)               |
|           | Patate al forno  | Torta salata integrale ripiena di formaggio | Fagiolini all'olio*                       | Patate al forno                           |
|           | Pane – frutta fresca                                       | Pane – frutta fresca                        | Pane – frutta fresca                      | Pane – frutta fresca                      |
| VENERDÌ   | Raviolini di magro all'olio e salvia                       | Risotto alla parmigiana                     | <b>Piatto unico:</b>                      | Pasta aglio, olio e prezzemolo            |
|           | Tofu gratinato   | Legumi spadellati                           | Insalata mista con ceci e carote          | Farinata di ceci                          |
|           | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata                        | Pizza margherita                          | Fagiolini all'olio*                       |
|           | Pane – frutta fresca                                       | Pane – frutta fresca                        | Pane – frutta fresca                      | Pane – frutta fresca                      |

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo

### Note esplicative alla tabella dietetica qualitativa:

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\* - **Pasta vellutata bianca:** con besciamella e cavolfiori\* frullati

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana

# SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

## TABELLA DIETETICA QUALITATIVA NO GLUTINE AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|                  | 1° settimana  | 2° settimana                                      | 3° settimana                               | 4° settimana                               |
|------------------|---|---|--|--|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Risotto allo zafferano  | Pasta sg alla zucca* (no besciamella)             | Pasta sg al pesto                          | Risotto alla paesana*                      |
|                  | Formaggio asiago  | Formaggio spalmabile                              | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria)  | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria)  |
|                  | Carote e cavolfiori* al forno                                     | Fagiolini* all'olio                               | Carote* al vapore                          | Insalata verde                             |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             |
| <b>MARTEDÌ</b>   | Pasta sg al ragù vegetale spec**                                  | Crema di verdure* con riso                        | Finocchi in insalata                       | Pasta sg con cavolfiori*                   |
|                  | Formaggio (½ porz.)   | Arrosti di tacchino alla salvia                   | Polenta sg e bruscitt con piselli*         | Cotoletta di pollo sg                      |
|                  | Insalata mista  | Patate al forno                                   |  | Finocchi in insalata                       |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pennette sg al salmone (no besciamella)                           | Pasta sg al pomodoro                              | Pasta sg al ragù vegetale spec**           | Pasta sg al pomodoro                       |
|                  | Frittata strapazzata  | Lenticchie spec** in umido                        | Parmigiano ½ porzione                      | Mozzarella (porz. intera)                  |
|                  | Fagiolini* all'olio   | Carote* all'olio                                  | Cavolfiori* gratinati sg (no besciamella)  | Carote* all'olio                           |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini spec** con riso | <b>Piatto unico:</b>                              | Zuppa di legumi spec** e verdura* con riso | Crema di verdura* e legumi spec** con riso |
|                  | Arrosti di tacchino al rosmarino                                  | Insalata mista con ceci in scatola                | Petto di pollo gratinato sg                | Polpettine di manzo al pomodoro (½ porz.)  |
|                  | Patate al forno   | Torta salata sg ripiena di prosciutto e formaggio | Fagiolini all'olio*                        | Patate al forno                            |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             |
| <b>VENERDÌ</b>   | Raviolini sg di magro all'olio e salvia                           | Risotto alla parmigiana                           | <b>Piatto unico:</b>                       | Pasta sg aglio, olio e prezzemolo          |
|                  | Totani* gratinati sg  | Filetto di platessa* dorato sg                    | Insalata mista con carote e ceci spec**    | Pesce spada* alla liparese sg              |
|                  | Finocchi in insalata  | Finocchi in insalata                              | Pizza margherita sg                        | Fagiolini all'olio*                        |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                    | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             |

\*\*PRODOTTI SENZA GLUTINE

## SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

### TABELLA DIETETICA QUALITATIVA DIETA LEGGERA AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|                  | 1° settimana               | 2° settimana               | 3° settimana               | 4° settimana                    |
|------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Riso all'olio              | Pasta all'olio             | Pasta all'olio             | Riso all'olio                   |
|                  | Filetto di pesce* all'olio | Filetto di pesce* all'olio | Filetto di pesce* all'olio | Petto di pollo ai ferri         |
|                  | Carote* all'olio           | Carote* all'olio           | Carote* al vapore          | Carote all'olio                 |
|                  | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>         |
| <b>MARTEDÌ</b>   | Pasta all'olio             | Riso all'olio              | Riso all'olio              | Pasta all'olio                  |
|                  | Filetto di pesce* all'olio | Tacchino all'olio          | Bistecchina di manzo       | Petto di pollo ai ferri         |
|                  | Carote julienne            | Patate all'olio            | Patate* all'olio           | Patate all'olio                 |
|                  | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>         |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pasta all'olio             | Pasta all'olio             | Pasta all'olio             | Pasta all'olio                  |
|                  | Tacchino ai ferri          | Filetto di pesce* all'olio | Petto di pollo ai ferri    | Filetto di pesce* olio e limone |
|                  | Patate* all'olio           | Carote* all'olio           | Carote all'olio*           | Carote* all'olio                |
|                  | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>         |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Riso all'olio              | Pasta all'olio             | Riso all'olio              | Riso all'olio                   |
|                  | Tacchino ai ferri          | Prosciutto cotto           | Petto di pollo ai ferri    | Hamburger di manzo              |
|                  | Patate all'olio            | Patate* all'olio           | Patate* all'olio           | Patate all'olio                 |
|                  | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>         |
| <b>VENERDÌ</b>   | Pasta all'olio             | Riso all'olio              | Pasta all'olio             | Pasta all'olio                  |
|                  | Filetto di pesce* all'olio      |
|                  | Carote* all'olio           | Carote all'olio*           | Carote* all'olio           | Carote* all'olio                |
|                  | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>    | <b>Pane – mela/pera</b>         |

Come frutta sempre mela o pera

## SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

### TABELLA DIETETICA QUALITATIVA HALAL AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|           | 1° settimana   | 2° settimana                                | 3° settimana                              | 4° settimana                              |
|-----------|--|---|---|---|
| LUNEDÌ    | Risotto allo zafferano                                     | Pasta alla zucca*                           | Pasta integrale al pesto                  | Risotto alla paesana*                     |
|           | Formaggio asiago   | Formaggio spalmabile                        | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) |
|           | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                         | Carote* al vapore                         | Insalata verde                            |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| MARTEDÌ   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro                 | Finocchi in insalata                      | Pasta integrale vellutata bianca*         |
|           | Insalata mista   | Arrosto di tacchino alla salvia             | Polenta con formaggio                     | Cotoletta di pollo                        |
|           | Lasagne al ragù vegetale                                   | Patate al forno                             |   | Finocchi in insalata                      |
|           | <b>Pane – banana</b>                                       | <b>Pane – banana</b>                        | <b>Pane – banana equosolidale</b>         | <b>Pane – banana</b>                      |
| MERCOLEDÌ | Pennette al salmone  | Pasta al pomodoro                           | Pasta al ragù vegetale                    | Pasta al ragù di pesce                    |
|           | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umio                          | Parmigiano ½ porzione                     | Mozzarella (½ porz.)                      |
|           | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                            | Cavolfiori* gratinati                     | Carote* all'olio                          |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| GIOVEDÌ   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | <b>Piatto unico:</b>                        | Zuppa di legumi e verdura* con orzo       | Crema di verdura* e legumi con farro      |
|           | Arrosto di tacchino al rosmarino                           | Insalata mista con ceci                     | Petto di pollo gratinato                  | Pesce* al pomodoro (½ porz.)              |
|           | Patate al forno  | Torta salata integrale ripiena di formaggio | Fagiolini all'olio*                       | Patate al forno                           |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| VENERDÌ   | Raviolini di magro all'olio e salvia                       | Risotto alla parmigiana                     | <b>Piatto unico:</b>                      | Pasta aglio, olio e prezzemolo            |
|           | Totani* gratinati  | Filetto di platessa* dorato                 | Insalata mista con ceci e carote          | Pesce spada* alla liparese                |
|           | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata                        | Pizza margherita                          | Fagiolini all'olio*                       |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo

#### Note esplicative alla tabella dietetica qualitativa:

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\* - **Pasta vellutata bianca:** con besciamella e cavolfiori\* frullati

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana

## SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

### TABELLA DIETETICA QUALITATIVA NO CARNE AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|           | 1° settimana   | 2° settimana                                | 3° settimana                              | 4° settimana                              |
|-----------|--|---|---|---|
| LUNEDÌ    | Risotto allo zafferano                                     | Pasta alla zucca*                           | Pasta integrale al pesto                  | Risotto alla paesana*                     |
|           | Formaggio asiago   | Formaggio spalmabile                        | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) |
|           | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                         | Carote* al vapore                         | Insalata verde                            |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| MARTEDÌ   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro                 | Finocchi in insalata                      | Pasta integrale vellutata bianca*         |
|           | Insalata mista   | Pesce* gratinato                            | Polenta e formaggio                       | Formaggio                                 |
|           | Lasagne* al ragù vegetale                                  | Patate al forno                             |   | Finocchi in insalata                      |
|           | <b>Pane – banana</b>                                       | <b>Pane – banana</b>                        | <b>Pane – banana equosolidale</b>         | <b>Pane – banana</b>                      |
| MERCOLEDÌ | Pennette al salmone  | Pasta al pomodoro                           | Pasta al ragù vegetale                    | Pasta al ragù di pesce*                   |
|           | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umido                         | Parmigiano ½ porzione                     | Mozzarella (½ porz.)                      |
|           | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                            | Cavolfiori* gratinati                     | Carote* all'olio                          |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| GIOVEDÌ   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | <b>Piatto unico:</b>                        | Zuppa di legumi e verdura* con orzo       | Crema di verdura* e legumi con farro      |
|           | Formaggio  | Insalata mista con ceci                     | Pesce* gratinato                          | Pesce* al pomodoro (½ porz.)              |
|           | Patate al forno  | Torta salata integrale ripiena di formaggio | Fagiolini all'olio*                       | Patate al forno                           |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| VENERDÌ   | Raviolini di magro all'olio e salvia                       | Risotto alla parmigiana                     | <b>Piatto unico:</b>                      | Pasta aglio, olio e prezzemolo            |
|           | Totani* gratinati  | Filetto di platessa* dorato                 | Insalata mista con ceci e carote          | Pesce spada* alla liparese                |
|           | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata                        | Pizza margherita                          | Fagiolini all'olio*                       |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>               |

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo

#### Note esplicative alla tabella dietetica qualitativa:

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\* - **Pasta vellutata bianca:** con besciamella e cavolfiori\* frullati

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana

# SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

## TABELLA DIETETICA QUALITATIVA NO LATTE AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|                  | 1° settimana   | 2° settimana                               | 3° settimana                                  | 4° settimana                              |
|------------------|--|--|---|---|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Risotto allo zafferano (no burro no grana)                 | Pasta alla zucca* (no besciamella)         | Pasta integrale olio e basilico               | Risotto alla paesana* (no burro no grana) |
|                  | Formaggio vegetale   | Formaggio vegetale                         | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria)     | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) |
|                  | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                        | Carote* al vapore                             | Insalata verde                            |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>MARTEDÌ</b>   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro                | Finocchi in insalata                          | Pasta integrale ai cavolfiori*            |
|                  | Insalata mista   | Arrosto di tacchino alla salvia            | Polenta e bruscitt con piselli*               | Cotoletta di pollo diet**                 |
|                  | Lasagne* al ragù vegetale (no besciamella)                 | Patate al forno                            |   | Finocchi in insalata                      |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pennette al salmone (no besciamella)                       | Pasta al pomodoro                          | Pasta al ragù vegetale                        | Pasta al pomodoro                         |
|                  | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umido                        | Prosciutto (½ porz.)                          | Prosciutto cotto (porz. intera)           |
|                  | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                           | Cavolfiori* gratinati (no besciamella) diet** | Carote* all'olio                          |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | Pizza rossa diet**                         | Zuppa di legumi e verdura* con orzo           | Crema di verdura* e legumi con farro      |
|                  | Arrosto di tacchino al rosmarino                           | Prosciutto cotto                           | Petto di pollo gratinato diet**               | Polpettine di manzo al pomodoro (½ porz.) |
|                  | Patate al forno  | Insalata mista con ceci                    | Fagiolini all'olio*                           | Patate al forno                           |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>VENERDÌ</b>   | Pasta all'olio e salvia                                    | Risotto alla parmigiana(no burro no grana) | <b>Piatto unico:</b>                          | Pasta aglio, olio e prezzemolo            |
|                  | Totani* gratinati diet**                                   | Filetto di platessa* dorato diet**         | Insalata mista con ceci e carote              | Pesce spada* alla liparese diet**         |
|                  | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata                       | Pizza rossa diet**                            | Fagiolini all'olio*                       |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\*

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

\*\*PRODOTTO SENZA LATTOSIO

AI PIATTI NON VIENE MAI AGGIUNTO IL GRANA

# SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

## TABELLA DIETETICA QUALITATIVA NO LATTOSIO AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta

settimana)

|                  | 1° settimana   | 2° settimana                       | 3° settimana                                  | 4° settimana                              |
|------------------|--|------------------------------------|---|---|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Risotto allo zafferano (no burro)                          | Pasta alla zucca* (no besciamella) | Pasta integrale olio e basilico               | Risotto alla paesana* (no burro)          |
|                  | Formaggio vegetale   | Formaggio vegetale                 | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria)     | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) |
|                  | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                | Carote* al vapore                             | Insalata verde                            |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>     | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>MARTEDÌ</b>   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro        | Finocchi in insalata                          | Pasta integrale ai cavolfiori*            |
|                  | Insalata mista   | Arrosto di tacchino alla salvia    | Polenta e bruscitt con piselli*               | Cotoletta di pollo diet**                 |
|                  | Lasagne* al ragù vegetale (no besciamella)                 | Patate al forno                    |   | Finocchi in insalata                      |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>     | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pennette al salmone (no besciamella)                       | Pasta al pomodoro                  | Pasta al ragù vegetale                        | Pasta al pomodoro                         |
|                  | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umido                | Parmigiano ½ porzione                         | Mozzarella sl (porz. intera)              |
|                  | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                   | Cavolfiori* gratinati (no besciamella) diet** | Carote* all'olio                          |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>     | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | Pizza rossa diet**                 | Zuppa di legumi e verdura* con orzo           | Crema di verdura* e legumi con farro      |
|                  | Arrosto di tacchino al rosmarino                           | Prosciutto cotto                   | Petto di pollo gratinato diet**               | Polpettine di manzo al pomodoro (½ porz.) |
|                  | Patate al forno  | Insalata mista con ceci            | Fagiolini all'olio*                           | Patate al forno                           |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>     | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |
| <b>VENERDÌ</b>   | Pasta all'olio e salvia                                    | Risotto alla parmigiana(no burro)  | <b>Piatto unico:</b>                          | Pasta aglio, olio e prezzemolo            |
|                  | Totani* gratinati diet**                                   | Filetto di platessa* dorato diet** | Insalata mista con ceci e carote              | Pesce spada* alla liparese diet**         |
|                  | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata               | Pizza rossa diet**                            | Fagiolini all'olio*                       |
|                  | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                             | <b>Pane sg – frutta fresca</b>     | <b>Pane sg – frutta fresca</b>                | <b>Pane sg – frutta fresca</b>            |

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\*

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine      \*\*PRODOTTO SENZA LATTOSIO

## SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

### TABELLA DIETETICA QUALITATIVA NO MAIALE AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|           | 1° settimana   | 2° settimana                                | 3° settimana                              | 4° settimana                               |
|-----------|--|---|---|--|
| LUNEDÌ    | Risotto allo zafferano                                     | Pasta alla zucca*                           | Pasta integrale al pesto                  | Risotto alla paesana*                      |
|           | Formaggio asiago   | Formaggio spalmabile                        | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria) | Frittata (infanzia)/ uova sode (primaria)  |
|           | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                         | Carote* al vapore                         | Insalata verde                             |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |
| MARTEDÌ   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro                 | Finocchi in insalata                      | Pasta integrale vellutata bianca*          |
|           | Insalata mista   | Arrosto di tacchino alla salvia             | Polenta e bruscitt con piselli*           | Cotoletta di pollo                         |
|           | Lasagne* al ragù vegetale                                  | Patate al forno                             |   | Finocchi in insalata                       |
|           | <b>Pane – banana</b>                                       | <b>Pane – banana</b>                        | <b>Pane – banana equosolidale</b>         | <b>Pane – banana</b>                       |
| MERCOLEDÌ | Pennette al salmone  | Pasta al pomodoro                           | Pasta al ragù vegetale                    | Pasta al ragù di pesce                     |
|           | Frittata strapazzata                                       | Lenticchie in umido                         | Parmigiano ½ porzione                     | Mozzarella(1/2 porz.)                      |
|           | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                            | Cavolfiori* gratinati                     | Carote* all'olio                           |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |
| GIOVEDÌ   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | <b>Piatto unico:</b>                        | Zuppa di legumi e verdura* con orzo       | Crema di verdura* e legumi con farro       |
|           | Arrosto di tacchino al rosmarino                           | Insalata mista con ceci                     | Petto di pollo gratinato                  | Polpettine di manzo* al pomodoro (½ porz.) |
|           | Patate al forno  | Torta salata integrale ripiena di formaggio | Fagiolini all'olio*                       | Patate al forno                            |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |
| VENERDÌ   | Raviolini di magro all'olio e salvia                       | Risotto alla parmigiana                     | <b>Piatto unico:</b>                      | Pasta aglio, olio e prezzemolo             |
|           | Totani* gratinati  | Filetto di platessa* dorato                 | Insalata mista con ceci e carote          | Pesce spada* alla liparese                 |
|           | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata                        | Pizza margherita                          | Fagiolini all'olio*                        |
|           | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>                 | <b>Pane – frutta fresca</b>               | <b>Pane – frutta fresca</b>                |

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo

#### Note esplicative alla tabella dietetica qualitativa:

**Risotto alla paesana:** con sugo di pomodori pelati e mix di verdure\* - **Pasta vellutata bianca:** con besciamella e cavolfiori\* frullati

\*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana

# SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

## TABELLA DIETETICA QUALITATIVA VEGANO AUTUNNO - INVERNO 2023-24 (in vigore dal 6 novembre con la quarta settimana)

|                  | 1° settimana   | 2° settimana                       | 3° settimana                        | 4° settimana                              |
|------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <b>LUNEDÌ</b>    | Risotto allo zafferano (no burro no grana)                 | Pasta alla zucca* (no besciamella) | Pasta integrale olio e basilico     | Risotto alla paesana* (no burro no grana) |
|                  | Formaggio vegetale   | Formaggio vegetale                 | Tofu gatinato                       | Farinata di ceci                          |
|                  | Carote e cavolfiori* al forno                              | Fagiolini* all'olio                | Carote* al vapore                   | Insalata verde                            |
|                  | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>        | <b>Pane – frutta fresca</b>         | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| <b>MARTEDÌ</b>   | <b>Piatto unico:</b>                                       | Crema di verdure* con farro        | Finocchi in insalata                | Pasta integrale con crema di cavolfiore*  |
|                  | Pasta al ragù vegetale                                     | Farinata di ceci                   | Polenta con piselli* in umido       | Legumi in insalata                        |
|                  | Insalata mista   | Patate al forno                    |                                     | Finocchi in insalata                      |
|                  | <b>Pane – banana</b>                                       | <b>Pane – banana</b>               | <b>Pane – banana equosolidale</b>   | <b>Pane – banana</b>                      |
| <b>MERCOLEDÌ</b> | Pennette all'olio  | Pasta al pomodoro                  | Pasta al ragù vegetale              | Pasta al pomodoro                         |
|                  | Farinata di ceci   | Lenticchie in umido                | Legumi spadellati ½ porz.           | Formaggio vegetale                        |
|                  | Fagiolini* all'olio  | Carote* all'olio                   | Cavolfiori* gratinati               | Carote* all'olio                          |
|                  | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>        | <b>Pane – frutta fresca</b>         | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| <b>GIOVEDÌ</b>   | Crema di carote, cavolfiori* e fagioli cannellini con orzo | Pizza al pomodoro                  | Zuppa di legumi e verdura* con orzo | Crema di verdura* e legumi con farro      |
|                  | Polpette di legumi   | Ceci in insalata                   | Polpette di legumi gratinate        | Legumi spadellati (½ porz.)               |
|                  | Patate al forno  | Insalata mista                     | Fagiolini all'olio*                 | Patate al forno                           |
|                  | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>        | <b>Pane – frutta fresca</b>         | <b>Pane – frutta fresca</b>               |
| <b>VENERDÌ</b>   | Pasta all'olio e salvia                                    | Riso all'olio                      | Pizza al pomodoro                   | Pasta aglio, olio e prezzemolo            |
|                  | Tofu gratinato   | Legumi spadellata                  | Legumi in insalata                  | Farinata di ceci                          |
|                  | Finocchi in insalata                                       | Finocchi in insalata               | Insalata mista con ceci e carote    | Fagiolini all'olio*                       |
|                  | <b>Pane – frutta fresca</b>                                | <b>Pane – frutta fresca</b>        | <b>Pane – frutta fresca</b>         | <b>Pane – frutta fresca</b>               |

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo

Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana