

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2022-2023

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	Risotto alle zucchine*	Pasta diet** al pesto	Pasta diet** alla norma	Pasta diet** primavera
	Formaggio spalmabile	Frittata strapazzata	Frittata al formaggio (no pangrattato) (infanzia) /uova sode (primarie)	Formaggio asiago
	Pomodori in insalata	Carote julienne	Insalata verde	Pomodori in insalata
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
MARTEDÌ	Crema di carote* con riso	Pasta diet** al ragù di pesce*	Risotto allo zafferano	Ravioli diet** all'olio e salvia
	Petto di pollo (infanzia)/ cosce di pollo (primaria) al forno**	Insalata caprese (mozzarella ½ porz.) con origano	Farinata	Rollè di uova al formaggio (no pan grattato)
	Patate al rosmarino		Carote julienne	Insalata mista
	Pane diet** – banana	Pane diet** – banana	Pane diet** – banana equosolidale	Pane diet** – banana
MERCOLEDÌ	Pasta diet** al pomodoro	Riso all'inglese	Crema di verdure* con riso	Crema di zucchine e piselli* con riso
	Frittata (infanzia) / Uova sode (primaria)**	Polpette vegetali**	Arrosto di tacchino agli aromi**	Polpette di manzo* diet** al sugo
	Carote julienne	Insalata mista con mais e olive verdi	Patate al forno	Patate al forno
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta diet** zucchine e curcuma	Crema di verdure* con riso	Pomodori in insalata	Risotto pomodoro fresco e prezzemolo
	Arrosto di lonza al rosmarino**	Petto di pollo gratinato**	Torta salata ripiena prosciutto e formaggio (base pizza diet**)	Cotoletta di tacchino**
	Fagiolini* gratinati**	Patate al forno		Fagiolini* all'olio
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
VENERDÌ	Pasta diet** agli aromi	Pasta diet** al pomodoro e basilico	Pasta diet** aglio olio e prezzemolo	Pasta diet** al pesto (no cannellini)
	Pesce spada* alla liparese**	Filetto di platessa* dorato** (per materna / Tonno all'olio (per primaria)	Totani* gratinati**	Filetto di platessa* dorato**
	Insalata verde	Zucchine trifolate	Fagiolini* in umido	Carote julienne
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca

* prodotti surgelati/congelati all'origine

**utilizzare per besciamella, sughi, arrosti, la farina senza glutine; pasta dietetica senza glutine; pane e pan grattato dietetico senza glutine; ravioli senza glutine, base pizza senza glutine.

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

*prodotto surgelato/congelato all'origine