

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNI E PESCE PRIMAVERA ESTATE 2022-2023

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	Risotto alle zucchine*	Trofie al pesto	Pasta alla norma	Pasta primavera
	Formaggio spalmabile	Frittata strapazzata	Frittata al formaggio (infanzia) /uova sode (primarie)	Formaggio asiago
	Pomodori in insalata	Carote julienne	Insalata verde	Pomodori in insalata
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca
MARTEDÌ	Crema di ceci e carote* con orzo	Pasta al pomodoro	Risotto allo zafferano	Ravioli di magro all'olio e salvia
	Legumi in insalata	Insalata caprese (mozzarella porz. intera) con origano	Farinata	Rollè di uova al formaggio
	Patate al rosmarino		Carote julienne	Insalata mista
	Pane – banana	Pane – banana	Pane – banana equosolidale	Pane – banana
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro e lenticchie	Riso all'inglese	Crema di verdure* con orzo	Crema di zucchine e piselli* con farro
	Frittata (infanzia) / Uova sode (primaria)	Polpettone vegetale	Formaggio	Polpette di legumi al sugo
	Carote julienne	Insalata mista con mais e olive verdi	Patate al forno	Patate al forno
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca
GIOVEDÌ	Farfalle zucchine e curcuma	Crema di verdure* con farro	Pomodori in insalata con ceci	Risotto pomodoro fresco e prezzemolo
	Formaggio	Formaggio	Focaccia integrale ripiena al formaggio	Formaggio
	Fagiolini* gratinati	Patate al forno		Fagiolini* all'olio
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca
VENERDÌ	Pasta agli aromi	Farfalle al pomodoro e basilico	Pasta aglio olio e prezzemolo	Pasta integrale al pesto e cannellini
	Polpettine di legumi gratinate	Polpettine di legumi gratinate	Polpettine di legumi gratinate	Farinata di ceci
	Insalata verde	Zucchine trifolate	Fagiolini* in umido	Carote julienne
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca

Pane a ridotto contenuto di sale. Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo.

Martedì e giovedì: pane integrale.

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