

Scuola dell'Infanzia NOSTRA SIGNORA DI LOURDES Tabella dietetica Autunno/Inverno

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Riso al sugo Polpette di lenticchie Spinaci in padella Pane	LUNEDÌ Riso al pomodoro e verdure Frittata con verdure Verdura cotta di stagione Pane	LUNEDÌ Riso al pesto Uova al pomodoro Fagiolini all'olio Verdura fresca di stagione Pane	LUNEDÌ Pasta all'olio Fagioli al sugo Fagiolini all'olio Verdura fresca di stagione Pane
MARTEDÌ Vellutata di verdure con crostini Stracchino Verdura cotta di stagione e patate Pane	MARTEDÌ Vellutata di cavolfiore con crostini Montasio Patate e verdure al forno Pane	MARTEDÌ Pasta all'olio e Parmigiano Crocchette di ceci verdura cotta di stagione Pane	MARTEDÌ Riso alle verdure Hamburger di manzo Verdure cotte di stagione Pane
MERCOLEDÌ Gnocchi al ragù Verdura cotta e cruda di stagione Pane integrale	MERCOLEDÌ Pasta al pesto di broccoli e mandorle Straccetti di pollo Fagiolini all'olio Pane integrale	MERCOLEDÌ Vellutata di zucca e carote con pastina Caciotta Patate e verdure al forno Pane integrale	MERCOLEDÌ Vellutata verdura con crostini Merluzzo con polenta Verdura cotta di stagione Pane integrale
GIOVEDÌ Risotto alla zucca Merluzzo Verdura di stagione Pane	GIOVEDÌ Riso all'olio Ceci al forno Bieta cotta Pane	GIOVEDÌ Pasta integrale al pomodoro e verdure Polpette di pollo Verdura cotta di stagione Pane	GIOVEDÌ Pizza Bis di verdura cotta e cruda di stagione Pane
VENERDÌ Pasta integrale al pesto di zucchine Uova strapazzate Verdura fresca di stagione Pane	VENERDÌ Pasta con sugo allo sgombrò Bis di verdura di stagione con piselli Pane	VENERDÌ Risotto alle verdure Filetto di Platessa al forno Verdura fresca di stagione Pane	VENERDÌ Riso all'olio con Parmigiano Uova strapazzate Verdura fresca di stagione Pane

MERENDE Scuola dell'Infanzia NOSTRA SIGNORA DI LOURDES (Autunno/Inverno)

SPUNTINO DEL MATTINO:

- Frutta fresca di stagione

MERENDA DEL POMERIGGIO a rotazione tra:

- Frutta fresca di stagione;
- Pane con marmellata o miele (max 1 volta/sett.);
- Yogurt bianco intero (con eventuale aggiunta di miele, marmellata o gocce di cioccolato) max 3 volte/sett.;
- Cracker semplici (1 volta/sett.);
- Bruschetta di pane con pomodoro o all'olio (max 1 volta/sett.).

NOTE DEL MENU':

- Vanno rispettate le grammature e le porzioni consigliate dalle linee guida;
- Può essere aggiunto allo yogurt bianco intero miele, marmellata o gocce di cioccolato per addolcirlo. Vanno ridotte gradualmente le aggiunte allo yogurt per abituare l'utenza al gusto meno dolce;
- La panatura del pesce va fatta in loco;
- Attenzione! Le patate e i piselli non vanno a sostituire il contorno di verdura del pasto.

PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
LUNEDÌ Piadina con bis di verdure e prosciutto cotto Verdura di stagione Pane	LUNEDÌ Pasta all'olio Frittata Fagiolini all'olio e verdura fresca Pane	LUNEDÌ Pasta con sugo di pesce Piselli brasati Verdura fresca Pane	LUNEDÌ Vellutata di verdure con crostini Pollo al forno/ in padella Fagiolini all'olio e verdura fresca Pane
MARTEDÌ Pasta con piselli e pomodoro Pomodorini con mozzarella e basilico Pane	MARTEDÌ Panino con hamburger di manzo Carote o verdura fresca Pane	MARTEDÌ Pasta al'olio Uova al pomodoro Spinaci lessati Pane	MARTEDÌ Pasta integrale al pesto e zucchine Ceci spadellati Carote alla julienne Pane
MERCOLEDÌ Vellutata di verdure con crostini Sgombro Patate all'olio e carote Pane	MERCOLEDÌ Gnocchetti con pomodoro e basilico Piselli brasati Zucchine Pane	MERCOLEDÌ Vellutata di verdura con crostini Caciotta Patate al forno Pane	MERCOLEDÌ Gnocchetti al pomodoro Frittata alle verdure Verdura cruda Pane
GIOVEDÌ Pasta integrale al pesto con zucchine Fagioli al sugo Cappuccio Pane	GIOVEDÌ Pasta al sugo di verdure Mozzarella e basilico Bieta all'olio Pane	GIOVEDÌ Cous cous alle verdure Polpettine di manzo al pomodoro Verdura di stagione Pane	GIOVEDÌ Pizza margherita Verdura cruda di stagione Verdura cotta Pane
VENERDÌ Risotto alle verdure Uova strapazzate Verdura fresca Pane	VENERDÌ Riso con pesto e zucchine Merluzzo panato al forno Verdura fresca di stagione Pane	VENERDÌ Riso con sugo di verdure Ceci al forno Verdura di stagione Pane	VENERDÌ Riso con parmigiano Merluzzo con pomodorini e basilico Verdura cruda Pane

MERENDE Scuola dell'Infanzia NOSTRA SIGNORA DI LOURDES (Primavera/Estate)

SPUNTINO DEL MATTINO:

- Frutta fresca di stagione

MERENDA DEL POMERIGGIO a rotazione tra:

- Frutta fresca di stagione;
- Pane con marmellata o miele (max 1 volta/sett.);
- Yogurt bianco intero (con eventuale aggiunta di miele, marmellata o gocce di cioccolato) max 3 volte/sett.;
- Cracker semplici (1 volta/sett.).
- Gelato fiordilatte o allo yogurt (max. 1 volta/sett.)

NOTE DEL MENU':

- Vanno rispettate le grammature e le porzioni consigliate dalle linee guida;
- Può essere aggiunto allo yogurt bianco intero miele, marmellata o gocce di cioccolato per addolcirlo. Vanno ridotte gradualmente le aggiunte allo yogurt per abituare l'utenza al gusto meno dolce;
- La panatura del pesce va fatta in loco;