

TABELLA DIETETICA INVERNALE

Dalla 3° settimana di Ottobre all'ultima settimana di Aprile

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
LUNEDI	Pasta al pomodoro Formaggio Verdura fresca Frutta	Pasta in bianco Vitello alla pizzaiola Piselli Frutta	Gnocchi al pomodoro Frittata Verdura fresca Frutta	Risotto al pomodoro Petto di pollo Patate e carote arrosto Frutta
MARTEDI	Crema di zucca con pasta Cotoletta Patate e carote arrosto Frutta	PIATTO UNICO: Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Verdure gratinate Frutta	Risotto alla parmigiana Polpettone o polpette Verdura cotta Frutta	Pasta in bianco Merluzzo al forno Verdura fresca Dolce
MERCOLEDI	Riso e lenticchie Frittata Verdure cotta Frutta	Crema di fagioli con crostini Uova strapazzate Verdura fresca Frutta	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto o crudo Verdura cotta Frutta	PIATTO UNICO: Lasagna Verdure gratinate Frutta
GIOVEDI	Pasta in bianco Prosciutto cotto o crudo Verdura fresca Frutta	Orzotto con verdure Pollo arrosto Patate lesse con carote o verza Frutta	Pasta e fagioli Formaggio Verdura fresca Frutta	Farro con verdure Filone di maiale Piselli Frutta
VENERDI	Passato di verdure con riso Bastoncini di pesce Verdura fresca Dolce	Pasta alle vongole o al ragù di pesce Merluzzo al forno Verdura cotta Dolce	Passato di verdure con pastina Platessa al forno Purè di patate Yogurt	Crema di ceci con crostini Formaggio Verdura fresca Frutta

“La Tabella potrebbe subire variazioni nel corso dell’anno per motivi di approvvigionamento delle derrate o per ragioni organizzative”