

CITTA' DI PIENZA - REFEZIONE SCOLASTICA TABELLE DIETETICHE
AUTUNNO-INVERNO (2018/2019)

(Di norma adottate nei mesi da Novembre a Marzo)

NIDO COMUNALE

	I^ settimana	II^ settimana	III^ settimana	IV^ settimana
LUNEDI'	Ravioli burro e salvia Scaloppina al limone Broccoli Frutta fresca di stagione	Platessa alla mugnaia o gratinata ****Spinaci o Bietole olio e limone Torta di mele o crostata	Risotto porri e zucca gialla Polpette Pomodori Frutta fresca di stagione	Farfalle al pomodoro Tacchino arrosto Verdure di stagione cotte Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Fusilli al pomodoro Frittata Spinaci alla parmigiana Frutta fresca di Stagione	Risotto ai piselli Arista al forno Cavolfiore all'olio Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo Stracchino Verdure miste in pinzimonio Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Coniglio arrosto Insalata di cavolo cappuccio lessato condito con olio Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Lasagne Prosciutto cotto Finocchi all'olio Frutta fresca di Stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote Frutta fresca di stagione	Pasta con verdure di stagione*** Pollo arrosto Ceci all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Pecorino Carote Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano Merluzzo gratinato Verdure di stagione al tegame Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Passato di verdure con Orzo Roast-beef Purea di Patate Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con Farro Bocconcini di tacchino Patate arrosto Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Platessa Finocchi alla parmigiana Torta di mele o crostata
VENERDI'	Pasta all'olio Petto di pollo alla salvia Verdure di stagione cotte Yogurt alla frutta	Pasta o Polenta al Ragù Ricotta (o scaglie di grana) o Robiola Finocchiella all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpette di pesce Insalata di lenticchie e sedano Frutta fresca di stagione	Passato di legumi con Crostini di pane Fettine alla pizzaiola e ****Bietole al pomodoro Frutta fresca di stagione

SCUOLA DELL'INFANZIA: YOGURT 2 GIORNI SU 5 – FRUTTA FRESCA 3 GIORNI SU 5 GIORNI

Tabella dietetica aggiornata con la commissione mensa del 22/10/2018

*** variare la tipologia delle verdure

****dopo la cottura tritare più finemente le verdure a foglia

larga per favorire la masticazione

Si raccomanda di tagliare tutti gli alimenti in piccolissimi pezzi.