

CITTA' DI PIENZA-REFEZIONE SCOLASTICA TABELLE
DIETETICHE AUTUNNO-INVERNO a. s. 2018/2019
(Di norma adottate nei mesi da Novembre a Marzo) **Scuola Media**

	I^ settimana	II^ settimana	III^ settimana	IV^ settimana
LUNEDI'	Ravioli burro e salvia Scaloppina al limone Broccoli Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia Spinaci o bietole olio e limone Torta di mele o crostata	Risotto porri e zucca gialla Polpette Pisellini Frutta fresca di stagione	Farfalle al pesto* Tacchino arrosto Verdure in pinzimonio Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Fusilli al tonno Frittata Spinaci alla parmigiana Frutta fresca di Stagione	Risotto ai piselli Arista al forno Cavolfiore all'olio Frutta fresca di stagione	Tortellini in brodo Stracchino** Verdure miste in pinzimonio Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Coniglio arrosto Insalata di cavolo cappuccio Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Lasagne Prosciutto crudo Insalata di finocchi Frutta fresca di Stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto o Bresaola Carote Frutta fresca di stagione	Pasta asciutta con verdure di stagione*** Pollo arrosto Ceci all'olio Frutta fresca di stagione	Pici al ragù Pecorino Carote Julienne Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano Merluzzo gratinato Verdura di stagione al tegame Frutta fresca di stagione	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 in pinzimonio 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

*inserire pasta integrale **inserire pane integrale *** variare la tipologia delle verdure

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