



Regione Lombardia
ASL Lodi

Dipartimento di Prevenzione Medica
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Piazza Ospitale, 10 - 26900 LODI
Tel. 0371.5872564/2565
Fax: 0371.5872563
e-mail: nutrizione.sian@asl.lodi.it

TABELLA DIETETICA COLLETTIVA
PRIVA DI QUALSIASI TIPOLOGIA DI CARNE AD ECCEZIONE DEI PRODOTTI ITTICI
AUTUNNO-INVERNO

PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIE E SECONDARIE DI 1° GRADO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con pomodoro e tonno ▪ Frittata con verdure ▪ Carote olio e limone ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema di legumi misti e patate con pasta ▪ <u>Pesce al forno (1)</u> ▪ Patate prezzemolate ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ Pizza margherita ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto allo zafferano ▪ Lenticchie al pomodoro ▪ <u>porzione abbondante (3)</u> ▪ <u>Insalata a foglia</u> ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al sugo di verdure ▪ Sogliola dorata al forno ▪ Fagiolini ▪ Pane comune ▪ Yogurt alla frutta
2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gnocchi al pesto ▪ Grana in scaglie / Raspadura ▪ Contorno di erbe ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Polenta <u>con legumi (porzione abbondante) (1/2/3)</u> ▪ Cavolo cappuccio in insalata ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta pomodoro, capperi e origano ▪ Frittata con erbe aromatiche ▪ Finocchi in insalata ▪ Pane comune ▪ Yogurt alla frutta / Budino 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passato di verdure, legumi e patate con pasta ▪ <u>Pesce al forno (1)</u> ▪ Patate al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con besciamella e zafferano ▪ Nasello con pomodoro e olive ▪ Piselli ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ravioli di magro olio e salvia ▪ <u>Legumi porzione abbondante (2/3)</u> ▪ Broccoletti ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto con zucca ▪ <u>Formaggio (1)</u> ▪ Piselli ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta al pomodoro e pesto ▪ Palombo in salsa di limone ▪ Purè di patate ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zuppa toscana con cereali e legumi misti ▪ <u>Ormelette / Uova strapazzate (2)</u> ▪ Fagiolini ▪ Pane comune ▪ Yogurt alla frutta / Dolce 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta tricolore agli aromi ▪ Tortino di tonno e patate ▪ Insalata mista ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risotto con asparagi ▪ <u>Formaggio (1)</u> ▪ Finocchi gratinati ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con pomodoro e basilico ▪ Sogliola gratinata al prezzemolo ▪ Fagiolini e carote ▪ Pane comune ▪ Yogurt alla frutta / Budino 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buffet di verdure e legumi ▪ <u>porzione abbondante Pasta al pomodoro e besciamella (3)</u> ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minestra di pasta e fagioli ▪ <u>Pesce al forno (2)</u> ▪ Patate al forno ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta con pomodoro, olive e capperi ▪ Tortino di riso e formaggio ▪ Insalata a foglia ▪ Pane comune ▪ Frutta fresca

(1) Sostituzione per POLLAME (pollo e tacchino)

(2) Sostituzione per CARNE SUINA (lonza, prosciutto cotto, prosciutto crudo)

(3) Sostituzione per CARNE BOVINA (vitello, vitellone, manzo, bresaola)

Ingredienti e consigli su materie prime e modalità di preparazione sono specificati nel RICETTARIO

Si raccomanda di calendarizzare mensilmente le proposte di frutta fresca, variando tra: mele (Golden, Delicious, Royal Gala, Renette, ...), pere (Williams, Kaiser, Abate, ...), agrumi (arance, mandaranci, pompelmi, mapo, ...), kiwi, banane, uva (bianca, nera), cachi