



## TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO PER LA SCUOLA DELLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I° DEL COMUNE DI SAN QUIRINO

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
<b>LUNEDI'</b>	Crema di legumi con orzo o pasta Uova strapazzate *** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca **	Pasta al pomodoro Pesce al forno Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta all'olio Pollo al forno Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Passato di verdure con pasta Spezzatino di bovino con polenta Pane Frutta fresca**
<b>MARTEDI'</b>	Pasta alla crema di zucca Boccoccini di tacchino Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca **	Passato di verdure con pasta o orzo Arrosto di tacchino Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Crema di verdure con orzo o farro Formaggio**** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta integrale al pomodoro Frittata*** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**
<b>MERCOLEDI'</b>	PIZZA margherita**** (integrazione formaggio) Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Antipasto di verdura** Lasagne al ragù Pane Frutta fresca**	Hamburger di pesce con patate al forno Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Lasagna vegetale con legumi Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta con verdure Filetto di merluzzo gratinato Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta all'olio Frittata*** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Risotto con la zucca Burger di legumi Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca **	Riso alla parmigiana Formaggio**** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**
<b>VENEDI'</b>	Risotto alla parmigiana Polpette di manzo Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Risotto ai piselli Formaggio**** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta al pomodoro Uova strapazzate*** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta con verdure Pesce al forno o in umido Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**



**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA SCUOLA DELLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I° DEL COMUNE DI SAN QUIRINO**

GIORNI	SETTIMANE			
	I	II	III	IV
<b>LUNEDÌ</b>	Insalata di riso con legumi Frittata*** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta al pesto di basilico Formaggio **** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Risotto alla parmigiana Frittata*** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Passato di verdure con farro o pasta Fusi di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta fresca**
<b>MARTEDÌ</b>	Crema di verdure con orzo Hamburger di manzo Patate al forno o patate lesse Pane Frutta fresca**	Couscous con verdure Arrostito di tacchino Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta al pomodoro Svizzera di manzo Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta al pesto di basilico Formaggio**** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta al pomodoro Pesce al forno* Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca	Risotto con crema di zucchine Uova sode*** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Filetto di pesce agli agrumi* Purè di patate o patate al forno Pane Frutta fresca**	Pasta al pomodoro Sformato di legumi**** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca
<b>GIOVEDÌ</b>	Pizza margherita**** (Integrazione formaggio) Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Hamburger di legumi**** con patate Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Orzotto con verdure Scaloppina di tacchino Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca **	Gnocchi al ragù di carne Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**
<b>VENERDÌ</b>	Pasta all'olio Pollo al forno Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta al pomodoro Pesce gratinato * Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Pasta e legumi Formaggio **** Verdura cruda o cotta** Pane Frutta fresca**	Riso all'olio Burger di pesce* Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca**

