



## TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SESTO AL REGHENA

AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA  
n. 5 "Friuli Occidentale"  
Dipartimento di Prevenzione  
dott.ssa Paola SOTO  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
<b>LUNEDI'</b>	Pasta al pomodoro e basilico Polpette o Hamburger di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso al pomodoro Frittata Piselli Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Bastoncini di merluzzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MARTEDI'</b>	Crema di legumi con pasta o orzo Formaggio (Montasio DOP) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di carote con pasta o crostini Polpette di manzo Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e ceci Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Uova sode Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MERCOLEDI'</b>	Riso alla parmigiana Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Scaloppina di pollo al limone Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alle verdure Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di verdure con pasta Seppie in umido Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	Pasta al pesto Fettina di tacchino alla piastra Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno (integrazione formaggio Latteria) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Formaggio (Asiago DOP) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>VENERDI'</b>	Lasagne al forno (integrazione formaggio stracchino) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Insalata di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Formaggio (mozzarella) Fagiolini all'olio Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Petto di pollo ai ferri Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione



TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SESTO AL REGHENA

GIORNI	SETTIMANE			
	5	6	7	8
<b>LUNEDI'</b>	Crema di verdure con pasta o crostini Polpette di manzo in umido Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno (integrazione formaggio mozzarella) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Uova sode Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MARTEDI'</b>	Riso alla parmigiana Bocconcini di tacchino Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di zucchine con pasta Petto di pollo ai ferri Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle melanzane Polpette o Hamburger di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di verdure con pasta o orzo Svizzera ai ferri Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta e lenticchie Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Crema di legumi con orzo o pasta Formaggio (ricotta) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno (integrazione formaggio Montasio DOP) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>VENERDI'</b>	Pasta al pomodoro e basilico Bastoncini di merluzzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Insalata di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto allo zafferano Scaloppina di pollo al limone Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al tonno Frittata Piselli Pane Frutta fresca di stagione