



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA DEL COMUNE DI ZOPPOLA

GIORNI	SETTIMANE		
	1	2	3
<b>LUNEDI'</b>	Risotto con piselli Formaggio (stracchino) Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con farro Svizzera ai ferri Purè di patate fresche Pane Frutta fresca di stagione
<b>MARTEDI'</b>	Lasagne al forno o pasta al ragù Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Pollo al forno Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Frittata Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta con le melanzane Scaloppina di pollo Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso o Cous Cous con verdure Hamburger di trota Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Orzo e fagioli Formaggio (latteria o ricotta) Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>GIOVEDI'</b>	Passato di verdure con orzo Seppioline con polenta oppure Pesce al forno (halibut) con patate Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Uova al funghetto o omelette Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Orzotto con verdure Caprese (mozzarella e pomodoro) Pane Frutta fresca di stagione
<b>VENERDI'</b>	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione	Minestra in brodo vegetale con pastina Polpette al forno Insalata di patate e fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Uova strapazzate Verdura cruda e cotta Pane Frutta fresca di stagione