

ALLEGATO A - TABELLA DIETETICA
PRIMO MESE MENU' ESTIVO

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA
LUNEDI	Pasta alle zucchine	Risotto con crema di fagioli	Pasta al pomodoro
	Bastoncini di merluzzo	Frittata	Affettato di tacchino arrosto
	Spinaci	Insalata di carote	Piselli
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane	Pane
MARTEDI	Pasticcio di pasta	Pasta al ragu' vegetale	Pasta all'ortolana
	Prosciutto cotto	Certosino e pomodori	Bastoncini di merluzzo
	Piselli	Frutta di stagione	Patate all'olio
	Gelato/Budino	Pane	Frutta di stagione
	Pane		Pane
MERCOLEDI	Risotto al pomodoro	Pasta al forno	Pasta al pomodoro
	Sovraccosce di pollo	Cotoletta di mare	Arista
	Patate all'olio	Insalata mista	Insalata mista
	Frutta di stagione	Succo di frutta	Frutta di stagione
	Pane	Pane	Pane
GIOVEDI	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al pomodoro	Riso allo zafferano
	Caprese	Straccetti al tegame	Sovraccosce di pollo
	Frutta di stagione	Fagiolini all'agro	Insalata di carote
	Pane	Frutta di stagione	Frutta di stagione
		Pane	Pane
VENERDI	Pasta al tonno in bianco	Chifferi ricotta e pomodoro	Pasta alla checca (mozzarella e pomodoro)
	Straccetti al tegame	Arrosto di manzo	Frittata
	Insalata verde	Spinaci	Fagiolini all'agro
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Gelato/Budino
	Pane	Pane	Pane

SECONDO MESE MENU' ESTIVO

	5 SETTIMANA	6 SETTIMANA	7 SETTIMANA
LUNEDI	Rigatoni burro e salvia	Tortellini in salsa rosa	Pasta burro e parmigiano
	Frittata all'ortolana	Prosciutto cotto	Arista al forno
	Bieta all'olio	Bieta all'olio	Insalata mista
	Gelato/Budino	Succo di frutta	Frutta di stagione
	Pane	Pane	Pane
MARTEDI	Risotto alla parmigiana	Pasta al tonno	Gnocchetti sardi al pomodoro
	Straccetti di vitellone al tegame	Bastoncini di merluzzo	Polpette di pesce
	Insalata verde	Spinaci	Insalata di carote
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Pane	Pane	Pane
MERCOLEDI	Pasta al forno	Pasta al pomodoro	Pasta e piselli asciutta
	Caprese	Cotoletta di tacchino	Prosciutto cotto
	Frutta di stagione	Insalata di carote	Patate arrosto
	Pane	Frutta di stagione	Frutta di stagione
		Pane	Pane
GIOVEDI	Pennette al ragu' vegetale	Risotto con crema di legumi misti	Pasta con zucchine
	Fesa di tacchino agli aromi	Caprese	Fesa di tacchino arrosto
	Insalata mista	Frutta di stagione	Spinaci all'agro
	Frutta di stagione	Pane	Frutta di stagione
	Pane		Pane
VENERDI	Pasta al pomodoro	Pasta e patate	Riso al pomodoro
	Filetti di merluzzo alla pizzaiola	Sovraccosce di pollo	Mozzarella
	Insalata di carote	Fagiolini all'olio	Insalata di pomodori

	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Succo di frutta
	Pane	Pane	Pane

4 SETTIMANA

Riso con zucchine

Scaloppina di maiale al limone

Patate arrosto

Frutta di stagione

Pane

Gnocchetti sardi al pomodoro

Mozzarella

Insalata mista

Frutta di stagione

Pane

Tortellini al pomodoro

Prosciutto cotto

Insalata di pomodori

Frutta di stagione

Pane

Pasta e ceci

Cotoletta di mare

Fagiolini all'agro

Succo di frutta

Pane

Penne al pomodoro

Polpette di manzo al forno

Zucchine trifolate

Frutta di stagione

Pane

8 SETTIMANA

Pasta al pomodoro

Scaloppina di maiale

Piselli

Frutta di stagione

Pane

Pasta alla checca (mozzarella e pomodoro)

Frittata

Patate all'olio

Frutta di stagione

Pane

Farfalle al pomodoro

Caprese

Frutta di stagione

Pane

Gnocchi al pomodoro

Sovraccosce di pollo al limone

Insalata di carote

Gelato/Budino

Pane

Pasta al ragù in bianco

Bastoncini di merluzzo

Fagiolini

Frutta di stagione
Pane