

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI GLUTINE QUALITATIVA PRIMAVERA ESTATE 2023-20234 (in vigore dal 15 Aprile 2024 con la terza settimana)

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
LUNEDÌ	Risotto alle zucchine*	Pasta diet** al pesto	Pasta diet** aglio, olio e prezzemolo	Pasta diet** primavera
	Frittata (infanzia)/uova sode (primaria)	Formaggio spalmabile	Frittata al formaggio (infanzia) /uova sode (primarie)	Frittata strapazzata
	Insalata verde, rossa e mais	Pomodori in insalata	Insalata verde	Insalata con mais e olive verdi
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
MARTEDÌ	Crema di cannellini diet** e carote* con riso	Crema di verdure* e piselli* con riso	Pasta diet** al ragù vegetale (legumi diet**)	Crema di legumi diet** e verdure* con riso
	Straccetti di pollo alla mediterranea (½ porzione)**	Petto di pollo (infanzia)/ cosce di pollo (primaria) al forno**	Parmigiano (½ porzione)	Asiago (½ porzione)
	Patate al forno	Patate al rosmarino	Carote julienne	Pomodori in insalata
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
MERCOLEDÌ	Pasta diet** al ragù di pesce	Riso all'inglese	Crema di verdure* con riso	Risotto pomodoro fresco e prezzemolo
	Insalata caprese (mozzarella ½ porzione) con origano	Frittata con zucchine*	Arrostito di tacchino agli aromi**	Cotoletta di tacchino diet**
		Insalata mista con carote	Patate al forno	Carote julienne
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
GIOVEDÌ	Piatto unico:	Pasta diet** al pesto	Piatto unico:	Pasta diet** pesto e cannellini diet**
	Ceci diet** e carote in insalata	Formaggio	Pomodori in insalata con ceci diet**	Polpette di manzo diet**
	Pizza margherita (base pizza diet**)	Carote julienne	Pizza margherita (base pizza diet**)	Caponata estiva al sugo
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca
VENERDÌ	Pasta diet** zucchine e curcuma (no besciamella)	Pasta diet** al pomodoro e basilico	Pasta diet** alla norma	Ravioli diet** all'olio e salvia
	Totani* gratinati diet**	Filetto di platessa* dorato diet** (per materna) / Tonno all'olio (per primaria)	Filetto di platessa* dorato diet**	Pesce spada* alla liparese diet**
	Fagiolini* all'olio	Zucchine trifolate	Fagiolini* gratinati diet**	Zucchine al forno
	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca	Pane diet** – frutta fresca

Olio extra vergine di oliva come unico condimento a crudo. Frutta fresca di stagione di almeno 3 varietà ogni settimana, servita a metà mattina

Note esplicative alla tabella dietetica qualitativa: **Pasta primavera:** con sugo di pomodori pelati e peperoni - **Pasta alla norma:** con sugo di pomodori pelati e melanzane - **Pasta al ragù vegetale:** con polpa di pomodoro e legumi tritati – **Diet:** prodotto alternativo/sostitutivo con assenza di glutine, sia tra gli ingredienti sia come presenza in tracce o nello stabilimento

*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine **UTILIZZO DI PRODOTTI ALTERNATIVI PRIVI DI GLUTINE

In questa tabella dietetica sono esclusi alimenti/ingredienti a base di glutine o alimenti/ingredienti che possono contenere tracce di glutine/prodotti in stabilimenti dove si utilizza glutine