

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

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

| | 1° settimana | 2° settimana | 3° settimana | 4° settimana |
|------------------|---|--|--|---|
| LUNEDÌ | Risotto alle zucchine* (no burro) | Trofie al pesto** (olio e basilico) | Pasta aglio, olio e prezzemolo | Pasta primavera |
| | Frittata (infanzia)/uova sode (primaria) | Mozzarella senza lattosio | Frittata semplice (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 e carote* con orzo | Crema di verdure* e piselli* con farro | Pasta al ragù vegetale | Crema di legumi e verdure* con farro |
| | 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 al ragù di pesce* | Riso all'inglese | Crema di verdure* con orzo | Risotto pomodoro fresco e prezzemolo** (no burro) |
| | Insalata caprese (mozzarella senza lattosio ½ porzione) con origano | Frittata con zucchine* | Arrosto di tacchino agli aromi | Cotoletta di tacchino spec** |
| | | 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 | Pizza rossa spec** | Pasta al pesto** (olio e basilico) | Pizza rossa spec** | Pasta integrale al pesto** (olio e basilico) e cannellini |
| | Ceci in insalata | Legumi in insalata | Ceci in insalata | Polpette di manzo spec** |
| | Carote in insalata | Carote julienne | Pomodori in insalata | Caponata estiva al sugo |
| | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca | Pane diet** – frutta fresca |
| VENERDÌ | Pasta integrale zucchine e curcuma (no besciamella) | Farfalle al pomodoro e basilico | Pasta alla norma | Pasta olio e salvia |
| | Totani* gratinati spec** | Filetto di platessa* dorato spec** (per materna) / Tonno all'olio (per primaria) | Filetto di platessa* dorato spec** | Pesce spada* alla liparese spec** |
| | Fagiolini* all'olio | Zucchine trifolate | Fagiolini* gratinati spec** | 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 – **Spec:** prodotto alternativo/sostitutivo con assenza di lattosio, sia tra gli ingredienti sia come presenza in tracce o nello stabilimento

*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine **PRODOTTO SENZA LATTOSIO

In questa tabella dietetica sono esclusi alimenti/ingredienti a base di lattosio