

SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE DEL COMUNE DI LODI

TABELLA DIETETICA PRIVA DI CARNE 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*	Trofie al pesto	Pasta aglio, olio e prezzemolo	Pasta primavera
	Frittata semplice (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 – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – 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
	Pesce* alla mediterranea (1/2 porzione)	Pesce* gratinato	Parmigiano (½ porzione)	Asiago (½ porzione)
	Patate al forno	Patate al rosmarino	Carote julienne	Pomodori in insalata
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca
MERCOLEDÌ	Pasta al ragù di pesce*	Riso all'inglese	Crema di verdure* con orzo	Risotto pomodoro fresco e prezzemolo
	Insalata caprese (mozzarella ½ porzione) con origano	Frittata con zucchine*	Pesce* agli aromi	Legumi spadellati
		Insalata mista con carote	Patate al forno	Carote julienne
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca
GIOVEDÌ	Piatto unico:	Piatto unico:	Piatto unico:	Pasta integrale pesto e cannellini
	Ceci e carote in insalata	Carote julienne	Pomodori in insalata con ceci	Pesce* alla pizzaiola
	Pizza margherita	Lasagne* al pesto vegetale	Focaccia integrale al pomodoro e formaggio	Caponata estiva al sugo
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca
VENERDÌ	Pasta integrale zucchine e curcuma	Farfalle al pomodoro e basilico	Pasta alla norma	Ravioli di magro olio e salvia
	Totani* gratinati	Filetto di platessa* dorato (per materna) / Tonno all'olio (per primaria)	Filetto di platessa* dorato	Pesce spada* alla liparese
	Fagiolini* all'olio	Zucchine trifolate	Fagiolini* gratinati	Zucchine al forno
	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca	Pane – frutta fresca

Pane a ridotto contenuto di sale. Martedì e giovedì: pane integrale. Sale iodato e olio extra vergine di oliva a crudo come unici condimenti.

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 - **Lasagne al pesto vegetale:** con pesto e fagioli frullati - **Pesce:** a rotazione tra merluzzo*, platessa* e totani*

*contiene prodotti congelati/surgelati all'origine

Per qualsiasi informazione riguardo la presenza di allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione scritta che verrà fornita dal personale in servizio. È fatto obbligo al personale tenerla in luogo facilmente reperibile