

TABELLA DIETETICA "CASA MATERNA" - AUTUNNO INVERNO - 2016.2017

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'					
1a SETTIMANA	primo piatto	PASTA CON VERDURE	primo piatto	RISOTTO CON ZUCCA	primo piatto	PASTA AL POMODORO	primo piatto	CREMA DI PATATE E CAROTE CON ORZO	primo piatto	PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
	secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto	PROSCIUTTO COTTO	secondo piatto	PESCE	secondo piatto	POLPETTE AL FORNO	secondo piatto	PESCE
	contorno	PALLINE DI SPINACI	contorno	VERDURA COTTA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA CRUDA
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	YOGURT ALLA FRUTTA	merenda	THE CON BISCOTTI	merenda	PANE E MARMELLATA	merenda	LATTE e BISCOTTI	merenda	FRUTTA FRESCA
2a SETTIMANA	piatto unico	PIATTO UNICO (v. note)	primo piatto	PASSATO VERDURA CON ORZO	primo piatto	PASTA ALLE VERDURE	primo piatto	PASTA AL POMODORO E RICOTTA	primo piatto	MINESTRA DI RISO CON PATATE
			secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto	UOVA SODE	secondo piatto	PETTI DI TACCHINO	secondo piatto	PESCE
	contorno	VERDURA CRUDA O COTTA	contorno	PATATE ALL'OLIO	contorno	PALLINE DI CAVOLFIORRE	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	PISELLI O FAGIOLI
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	DOLCE DA FORNO o PANE E CIOCCOLATA	merenda	BUDINO	merenda	YOGURT FRUTTA	merenda	LATTE e BISCOTTI	merenda	PANE e MARMELLATA
3a SETTIMANA	primo piatto	MINESTRA PASTA E FAGIOLI	primo piatto	PASTA CON POMODORO	primo piatto	PASSATO DI VERDURA CON PASTA	primo piatto	PASTA ALLE VERDURE	primo piatto	CREMA DI ZUCCA CON ORZO
	secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto	PETTO DI POLLO alla SALVIA	secondo piatto	PROSCIUTTO COTTO	secondo piatto	MAIALE AL LATTE	secondo piatto	PESCE
	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	PATATE AL FORNO	contorno	VERDURA COTTA	contorno	PURE'
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	BUDINO	merenda	YOGURT ALLA FRUTTA	merenda	PANE E CIOCCOLATA	merenda	THE' CON CRACKERS	merenda	FRUTTA FRESCA
4a SETTIMANA	primo piatto	RISO CON ZUCCA	primo piatto	PASTINA IN BRODO	primo piatto	PASTA CON TONNO	primo piatto	PIATTO UNICO (v.note)	primo piatto	CREMA DI CAROTE CON PASTA
	secondo piatto	FRITTATA CON VERDURE	secondo piatto	CARNE BOLLITA	secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto		secondo piatto	PESCE
	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	PURE' DI PATATE	contorno	VERDURA COTTA	contorno	VERDURA CRUDA o COTTA	contorno	PISELLI
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	BUDINO	merenda	YOGURT ALLA FRUTTA	merenda	FRUTTA FRESCA	merenda	DOLCE DA FORNO o YOGURT	merenda	PANE e MARMELLATA

Note:

Il PIATTO UNICO varia per il periodo invernale tra spezzatino con polenta e piselli, pizza margherita, gnocchi di patate al ragù di carne, lasagne al forno, polenta con ragù e piselli, pasta all'ortolana con prosciutto, polenta con polpettine e verdura, polpettone con patate

Il PESCE varia tra bastoncini di merluzzo, tonno all'olio, merluzzo panato al forno, trota

Il FORMAGGIO varia tra caciotta, mozzarella

Le VERDURE crude o cotte verranno alternate tra insalata, pomodoro, capuccio, carote, zucchine, fagiolini, spinaci, radicchio, cavolfiore, cavolo romano

Il DOLCE da forno varia tra torta di mele, torta allo yogurt, torta margherita, muffins e crostata con marmellata



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'					
1a SETTIMANA	primo piatto	PIATTO UNICO (v. note)	primo piatto	RISOTTO PRIMAVERA	primo piatto	PASTA AL POMODORO	primo piatto	PASSATO DI VERDURA CON PASTA	primo piatto	PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO
	secondo piatto		secondo piatto	PROSCIUTTO COTTO	secondo piatto	SPEZZATINO DI TACCHINO	secondo piatto	POLPETTE AL FORNO	secondo piatto	PESCE
	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA COTTA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	PISELLI E CAROTE	contorno	VERDURA CRUDA
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	DOLCE DA FORNO o YOGURT	merenda	BUDINO	merenda	PANE E MARMELLATA	merenda	FRUTTA FRESCA	merenda	THE' E CRACKERS
2a SETTIMANA	piatto unico	PIATTO UNICO (v. note)	primo piatto	PASSATO DI VERDURA CON PASTA	primo piatto	PASTA ALLE VERDURE	primo piatto	PASTA AL POMODORO	primo piatto	CREMA DI PISELLI E RISO
			secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto	UOVA SODE	secondo piatto	PETTI DI POLLO o TACCHINO	secondo piatto	PESCE
	contorno	VERDURA CRUDA O COTTA	contorno	PATATE ALL'OLIO	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA COTTA	contorno	VERDURA CRUDA
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	DOLCE DA FORNO o YOGURT	merenda	GELATO ALLA FRUTTA	merenda	FRUTTA FRESCA	merenda	PANE E MARMELLATA	merenda	FRUTTA FRESCA
3a SETTIMANA	piatto unico	PIATTO UNICO (v. note)	primo piatto	GNOCCHI AL POMODORO	primo piatto	RISOTTO CON ZUCCHINE	primo piatto	PASTA ALLE VERDURE	primo piatto	CREMA DI ZUCCHINE CON PASTA
			secondo piatto	POLLO AL FORNO	secondo piatto	PROSCIUTTO COTTO	secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto	PESCE AL FORNO
	contorno	VERDURA CRUDA O COTTA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA COTTA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	PATATE
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	DOLCE DA FORNO o YOGURT	merenda	YOGURT ALLA FRUTTA	merenda	PANE E MARMELLATA	merenda	BUDINO	merenda	THE E CRACKERS
4a SETTIMANA	piatto unico	PIATTO UNICO (v. note)	primo piatto	RISO CON VERDURE	primo piatto	PASTA CON TONNO	primo piatto	PASTA ALL'OLIO E PARMIGIANO	primo piatto	CREMA DI CAROTE CON PASTA
			secondo piatto	FRITTATA CON SPINACI	secondo piatto	FORMAGGIO	secondo piatto	BOCCONCINI DI POLLO	secondo piatto	PESCE
	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA CRUDA	contorno	VERDURA COTTA	contorno	VERDURA COTTA	contorno	PISELLI
	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA	frutta	FRUTTA FRESCA
	merenda	DOLCE DA FORNO o YOGURT	merenda	GELATO ALLA FRUTTA	merenda	FRUTTA FRESCA	merenda	PANE E MARMELLATA	merenda	FRUTTA FRESCA

Note:

Il PIATTO UNICO varia per il periodo estivo tra pizza margherita, gnocchi di patate al ragù di carne, pasta all'ortolana con prosciutto, polpettone con patate

Il PESCE varia tra bastoncini di merluzzo, tonno all'olio, merluzzo panato al forno

Il FORMAGGIO varia tra caciotta, mozzarella

Le VERDURE crude o cotte verranno alternate tra insalata, radicchio, pomodoro, capuccio, carote, zucchine, fagiolini, spinaci, radicchio, cavolfiore, cavolo romano

Il DOLCE da forno varia tra torta di mele, torta allo yogurt, torta margherita, muffins e crostata con marmellata

