

TABELLA DIETETICA "CASA MATERNA" - PRIMAVERA ESTATE - 2021.2022

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1a SETTIMANA</b>	primo unico <b>Piatto Unico</b> (vedi note) contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Dolce da forno o yogurt</b>	primo piatto <b>Risotto Primavera</b> secondo piatto <b>Prosciutto cotto</b> contorno <b>Verdura cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Budino</b>	primo piatto <b>Pasta al pomodoro</b> secondo piatto <b>Spezzatino di tacchino</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Pane e marmellata</b>	primo piatto <b>Passato di verdura con pasta</b> secondo piatto <b>Polpette al forno</b> contorno <b>Piselli e carote</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Frutta fresca</b>	primo piatto <b>Pasta all'olio e parmigiano</b> secondo piatto <b>Pesce</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>The' e crackers</b>
<b>2a SETTIMANA</b>	piatto unico <b>Piatto Unico</b> (vedi note) contorno <b>Verdura cruda o cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Dolce da forno o yogurt</b>	primo piatto <b>Passato di verdura con pasta</b> secondo piatto <b>Formaggio</b> contorno <b>Patate all'olio</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Gelato alla frutta</b>	primo piatto <b>Pasta alle verdure</b> secondo piatto <b>Uova sode</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Frutta fresca</b>	primo piatto <b>Pasta al pomodoro</b> secondo piatto <b>Petti di pollo o tacchino</b> contorno <b>Verdura cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Pane e marmellata</b>	primo piatto <b>Crema di piselli e riso</b> secondo piatto <b>Pesce</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Frutta fresca</b>
<b>3a SETTIMANA</b>	piatto unico <b>Piatto Unico</b> (vedi note) contorno <b>Verdura cruda o cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Dolce da forno o yogurt</b>	primo piatto <b>Gnocchi al pomodoro</b> secondo piatto <b>Pollo al forno</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Yogurt alla frutta</b>	primo piatto <b>Risotto con zucchine</b> secondo piatto <b>Prosciutto cotto</b> contorno <b>Verdura cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Pane e marmellata</b>	primo piatto <b>Pasta alle verdure</b> secondo piatto <b>Formaggio</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Budino</b>	primo piatto <b>Crema di zucchine con pasta</b> secondo piatto <b>Pesce al forno</b> contorno <b>Patate</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>The e crackers</b>
<b>4a SETTIMANA</b>	piatto unico <b>Piatto Unico</b> (vedi note) contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Dolce da forno o yogurt</b>	primo piatto <b>Riso con verdure</b> secondo piatto <b>Frittata con spinaci</b> contorno <b>Verdura cruda</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Gelato alla frutta</b>	primo piatto <b>Pasta con tonno</b> secondo piatto <b>Formaggio</b> contorno <b>Verdura cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Frutta fresca</b>	primo piatto <b>Pasta all'olio e grana</b> secondo piatto <b>Bocconcini di pollo</b> contorno <b>Verdura cotta</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Pane e marmellata</b>	primo piatto <b>Crema di carote con pasta</b> secondo piatto <b>Pesce</b> contorno <b>Piselli</b> frutta <b>Frutta fresca</b> merenda <b>Frutta fresca</b>

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

