

TABELLA DIETETICA "CASA MATERNA" - AUTUNNO - INVERNO - 2021.2022

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a SETTIMANA	primo piatto Pasta con verdure secondo piatto Formaggio contorno Palline di spinaci frutta Frutta fresca merenda Yogurt alla frutta	primo piatto Risotto con zucca secondo piatto Prosciutto cotto contorno Verdura cotta frutta Frutta fresca merenda The con biscotti	primo piatto Pasta al pomodoro secondo piatto Pesce contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Pane e marmellata	primo piatto Crema di patate e carote con orzo secondo piatto Polpette al forno contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Latte e biscotti	primo piatto Pasta all'olio e parmigiano secondo piatto Pesce contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Frutta fresca
2a SETTIMANA	piatto unico Piatto Unico (vedi note) contorno Verdura cruda o cotta frutta Frutta fresca merenda Dolce da forno o pane e cioccolato	primo piatto Passato verdura con orzo secondo piatto Formaggio contorno Patate all'olio frutta Frutta fresca merenda Budino	primo piatto Pasta alle verdure secondo piatto Uova sode contorno Palline di cavolfiore frutta Frutta fresca merenda Yogurt frutta	primo piatto Pasta al pomodoro e ricotta secondo piatto Petti di tacchino contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Latte e biscotti	primo piatto Minestra di riso con patate secondo piatto Pesce contorno Piselli o fagioli frutta Frutta fresca merenda Pane e marmellata
3a SETTIMANA	primo piatto Minestra pasta e fagioli secondo piatto Formaggio contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Budino	primo piatto Pasta con pomodoro secondo piatto Petto di pollo alla salvia contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Yogurt alla frutta	primo piatto Passato di verdura con patate secondo piatto Prosciutto cotto contorno Patate al forno frutta Frutta fresca merenda Pane e cioccolata	primo piatto Pasta alle verdure secondo piatto Maiale al latte contorno Verdura cotta frutta Frutta fresca merenda The' con crackers	primo piatto Crema di zucca con orzo secondo piatto Pesce contorno Pure' frutta Frutta fresca merenda Frutta fresca
4a SETTIMANA	primo piatto Riso con zucca secondo piatto Frittata con verdure contorno Verdura cruda frutta Frutta fresca merenda Budino	primo piatto Pastina in brodo secondo piatto Carne bollita contorno Pure' di patate frutta Frutta fresca merenda Yogurt alla frutta	primo piatto Pasta con tonno secondo piatto Formaggio contorno Verdura cotta frutta Frutta fresca merenda Frutta fresca	primo unico Piatto Unico (vedi note) contorno Verdura cruda o cotta frutta Frutta fresca merenda Dolce da forno o yogurt	primo piatto Crema di carote con pasta secondo piatto Pesce contorno Piselli frutta Frutta fresca 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

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 roman

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

