

TABELLA DIETETICA BAMBINI SEMI DIVEZZI E DIVEZZI – A.S. 2016/2017

Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta alla bolognese	Pasta al pomodoro	Risotto alla parmigiana	Riso alla zucca/zucchine
Bocconcini di mozzarella/ricotta/Provola silana	Polpette di ricotta al sugo	Hamburger di vitello	Bocconcini di tacchino panati al forno
verdure di stagione saltate o gratinate	Piselli stufati	verdure di stagione saltate o gratinate	Zucchine trifolate
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Cous cous alle verdure	Gnocchetti alla zucca/zucchine	Pasta carote e zucchine	Lasagne al forno
Straccetti di pollo in padella	Prosciutto cotto s.p.	Filetti di merluzzo gratinati al forno	Prosciutto cotto s.p.
Insalata di patate	verdure di stagione saltate o gratinate	Spinaci o fagiolini saltati	verdure di stagione saltate o gratinate/ Carote stufate
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Banana	Frutta fresca
Orzo e lenticchie passate	Pasta al pomodoro	Polenta alla bolognese o pasta alla bolognese	Pizza margherita/ Pasta al pomodoro
Arista di maiale al forno	Cotoletta o coscia di pollo al forno	Bocconcini di mozzarella /ricotta/ Provola silana	Bocconcini di mozzarella /ricotta/ Provola silana
Insalata verde	Patate al forno	verdure di stagione saltate o gratinate/ Insalata di pomodori	verdure di stagione saltate o gratinate/ Insalata mista
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane	Pane	Pane	Pane
Banana	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al tonno	Risotto alla parmigiana	Pasta e lenticchie passate	Pasta e fagioli passati
Filetto di merluzzo gratinato al forno	Filetto di merluzzo in umido	Cotoletta o coscia di pollo al forno	Scaloppina di vitello al limone
Fagiolini all'olio	Zucchine trifolate	Purè di patate	Spinaci saltati
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Banana
Lagane e ceci passati/Pasta al pomodoro	Pizza margherita/Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Frittata semplice al forno	Bocconcini di mozzarella /ricotta/Provola silana	Filetto di merluzzo o sogliola gratinato al forno	Filetto di merluzzo o sogliola gratinato al forno
Insalata mista con carote	verdure di stagione saltate o gratinate	Insalata mista con carote	Insalata di carote lesse

TABELLA MERENDE

Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	Lunedì	Lunedì	Lunedì
Frutta fresca	Pane e miele	Frutta fresca	Pane e marmellata
Martedì	Martedì	Martedì	Martedì
Focaccia	Frutta fresca	Bocconotti	Frutta fresca
Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì	Mercoledì
Frutta fresca	Torta al cioccolato	Frutta fresca	Yogurt
Giovedì	Giovedì	Giovedì	Giovedì
Pane, burro e marmellata	Frutta fresca	Pane e miele	Frutta fresca
Venerdì	Venerdì	Venerdì	Venerdì
Frutta fresca	Pane e marmellata	Frutta fresca	Pane e marmellata