

Tabelle dietetiche per dislipidemie

Giorno	MENU INVERNALE – Scuole Infanzia – Primaria – Secondaria
lunedì 07 gennaio 2019	Pasta con zucca,sovracoscia di pollo,spinaci al limone
martedì 08 gennaio 2019	Riso al pomodoro,scaloppina di pesce(senza burro),tris di verdure*
mercoledì 09 gennaio 2019	Pasta con lenticchie,pomodori e mais
giovedì 10 gennaio 2019	Pasta con crema di carciofi,filetto di pesce in umido,carote lesse
venerdì 11 gennaio 2019	Pasta con crema di zucchine,hamburger di bovino,patate al forno
lunedì 14 gennaio 2019	Pasta con piselli,filetto di pesce in umido,insalata di pomodori
martedì 15 gennaio 2019	Pasta con cavolo,sovracoscia di pollo,patate al forno
mercoledì 16 gennaio 2019	Pasta al pomodoro,filetto di pesce al pomodoro,zucchine a tocchetti al forno
giovedì 17 gennaio 2019	Pasta con fagioli,spinaci al limone
venerdì 18 gennaio 2019	Riso con patate,fesa di tacchino,insalata verde al limone*
lunedì 21 gennaio 2019	Risotto con spinaci,scaloppina di maiale al limone(senza burro),insalata verde al limone
martedì 22 gennaio 2019	Zuppa di farro con legumi,fesa di tacchino,insalata di pomodori
mercoledì 23 gennaio 2019	Riso con verza,hamburger di bovino,piselli (senza prosciutto)
giovedì 24 gennaio 2019	Pasta al pomodoro,filetto di pesce con patate,zucchine a tocchetti al forno*
venerdì 25 gennaio 2019	Pasta e ceci,tris di verdure
lunedì 28 gennaio 2019	Pasta con lenticchie,spinaci all'agro
martedì 29 gennaio 2019	Pasta con passato di verdure,scaloppina di pesce(senza burro)*
mercoledì 30 gennaio 2019	Pasta con piselli,coniglio al pomodoro,broccoli baresi al limone
giovedì 31 gennaio 2019	Pasta con cavolo,fesa di tacchino,spinaci al limone

*=panino integrale

Tutti i giorni sono previsti:

- panino bianco o integrale
- 3 giorni a settimana frutta fresca tagliata e 2 giorni frutta fresca (banane, arance, clementine mele)