

CITTA' DI PIENZA - REFEZIONE SCOLASTICA TABELLE DIETETICHE AUTUNNO-
INVERNO (Di norma adottate nei mesi da Novembre a Marzo) **NIDO COMUNALE**

	I^ settimana	II^ settimana	III^ settimana	IV^ settimana
LUNEDI'	Ravioli burro e salvia Scaloppina al limone Broccoli Frutta fresca di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Carote cotte Frutta fresca di stagione	Risotto porri e zucca gialla Polpette Pisellini Frutta fresca di stagione	Farfalle al pomodoro Tacchino arrosto Verdure di stagione cotte Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Fusilli al pomodoro Frittata Spinaci alla parmigiana Frutta fresca di Stagione	Riso al Parmigiano Arista al forno Cavolfiore all'olio Frutta fresca di stagione	Pastina in brodo Stracchino Verdure di stagione cotte Frutta fresca di stagione	Pasta in bianco Coniglio o Pollo arrosto Insalata di cavolo cappuccio lessato condito con olio Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Pasta con verdure di stagione*** Pollo arrosto Carote cotte all'olio oppure Ceci All'olio schiacciati o presentati in purea Frutta fresca di Stagione	Pasta al pomodoro Platessa alla mugnaia o gratinata ****Spinaci o Bietole olio e limone Torta di mele o crostata	Lasagne Prosciutto cotto Finocchi all'olio Frutta fresca di Stagione	Pasta al ragù Pecorino Carote cotte Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Risotto allo zafferano Platessa o Polpette di Merluzzo Verdure di stagione al tegame Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con Orzo Roast-beef Pura di Patate Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con Riso Bocconcini di tacchino Patate arrosto Frutta fresca di stagione	Risotto al pomodoro Platessa Finocchi alla parmigiana Torta di mele o crostata
VENERDI'	Pasta all'olio Petto di pollo alla salvia Verdure di stagione cotte Yogurt alla frutta	Pasta al Ragù Scaglie di grana o Robiola Finocchiella all'olio Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Polpette di pesce Insalata di lenticchie Frutta fresca di stagione	Passato di legumi con Crostini di pane Fettine alla pizzaiola e ****Bietole condite olio e limone Frutta fresca di stagione

SCUOLA DELL'INFANZIA: YOGURT 2 GIORNI SU 5 – FRUTTA FRESCA 3 GIORNI SU 5 GIORNI Tabella dietetica aggiornata con la commissione mensa del 20/10/2021 *** variare la tipologia delle verdure ****dopo la cottura tritare più finemente le verdure a foglia larga per favorire la masticazione