

CITTA' DI PIENZA-REFEZIONE SCOLASTICA TABELLE

DIETETICHE AUTUNNO-INVERNO (Di norma adottate nei mesi da Novembre a Marzo)

Scuola Media a. s. 2020/2021

	I^ settimana	II^ settimana	III^ settimana	IV^ settimana
LUNEDI'	<p>Ravioli burro e salvia</p> <p>Scaloppina al limone Broccoli</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pizza margherita</p> <p>Prosciutto cotto Carote</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto porri e zucca gialla</p> <p>Polpette Pisellini</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Farfalle al pesto*</p> <p>Tacchino arrosto Verdure in pinzimonio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
MARTEDI'	<p>Pasta al Pomodoro</p> <p>Frittata Spinaci alla parmigiana</p> <p>Frutta fresca di Stagione</p>	<p>Riso al Parmigiano</p> <p>Arista al forno Cavolfiore all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Tortellini in brodo</p> <p>Stracchino** Verdure miste in pinzimonio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta in bianco</p> <p>Coniglio o Pollo arrosto Insalata di cavolo cappuccio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
MERCOLEDI'	<p>Pasta asciutta con verdure di stagione***</p> <p>Pollo arrosto Ceci all'olio</p> <p>Frutta fresca di Stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Platessa alla mugnaia Spinaci o bietole olio e limone</p> <p>Torta di mele o crostata</p>	<p>Lasagne</p> <p>Prosciutto crudo Insalata di finocchi</p> <p>Frutta fresca di Stagione</p>	<p>Pici al ragù</p> <p>Pecorino Carote Julienne</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
GIOVEDI'	<p>Risotto allo zafferano</p> <p>Merluzzo gratinato Verdura di stagione al tegame</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di verdure con orzo</p> <p>Roast-beef Purea di Patate</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di verdure con farro</p> <p>Bocconcini di tacchino Patate arrosto</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto al pomodoro Platessa</p> <p>Finocchi alla parmigiana</p> <p>Torta di mele o crostata</p>
VENERDI'	<p>Pasta all'olio</p> <p>Petto di pollo alla salvia Verdure in pinzimonio</p> <p>Yogurt alla frutta</p>	<p>Polenta al Ragù</p> <p>Scaglie di grana o Robiola Finocchiella all'olio</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta al pomodoro</p> <p>Polpette di Pesce Insalata di lenticchie e sedano</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passato di legumi con crostini di pane</p> <p>Fettine alla pizzaiola e Bietole al pomodoro</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>

*inserire pasta integrale **inserire pane integrale *** variare la tipologia delle verdure

Tabella dietetica aggiornata con la commissione mensa del 20/02/2020