

CITTA' DI PIENZA-REFEZIONE SCOLASTICA TABELLE DIETETICHE PRIMAVERA-ESTATE
(Di norma adottate nei mesi da Aprile a Ottobre) **SCUOLA MEDIA A.S. 2020/2021**

	I^ settimana	II^ settimana	III^ settimana	IV^ settimana
LUNEDI'	Pici al ragù Pecorino Verdure in pinzimonio Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Petto di pollo Pisellini Frutta fresca di stagione	Pasta integrale con verdure di stagione ** Bocconcini di tacchino Patate arrosto Frutta fresca di stagione	Pasta rosè Roast-beef Pomodori e cetrioli Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Insalata di farro Arista al forno Pomodori e cetrioli Frutta fresca di stagione	Gnocchetti sardi con i ceci Uovo sodo Verdure in pinzimonio Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù Scaglie di grana/Robiola Verdure in pinzimonio Gelato****	Risotto alla parmigiana Torta salata Insalata Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI	Pasta integrale al pesto Polpette Pomodori e cetrioli Torta di mele o crostata	Lasagne Prosciutto crudo Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Coniglio o Pollo arrosto Insalata mista Frutta fresca di stagione****	Pizza margherita Prosciutto cotto Pomodori al Pesto Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta fredda con pomodoro e mozzarella Pesce*** Insalata di sedano e lenticchie Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Polpettone Carote al forno Frutta fresca di stagione	Farro alle zucchine Uovo sodo Insalata di Pomodori e sedano Frutta fresca di stagione	Crema di patate e carote con crostini di pane Bocconcini di Vitello al pomodoro con piselli Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Ravioli agli spinaci burro e salvia Pollo arrosto Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con orzo Merluzzo gratinato Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con crostini di pane Scaloppina di vitello al limone Patate lesse Frutta fresca di stagione	Farfalle all'olio e parmigiano Polpette di merluzzo Pomodori Torta di mele o crostata

**** (pasta con verdure di stagione) la verdura scelta può essere accompagnata dal pomodoro**

***** preferire la platessa alla sogliola se fresca **** il gelato viene servito il mercoledì successivo al posto della frutta**

Aggiornato 20/02/2020