

## TABELLA DIETTICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA



AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA  
n. 5 "Friuli Occidentale"  
Dipartimento di Prevenzione  
dott.ssa Fabiola STUMMO  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

GIORNI	SETTIMANE							
	1		2		3		4	
<b>LUNEDI'</b>	Pasta al pomodoro Formaggio Piselli Pane Frutta fresca di stagione		Pasta al pomodoro Frittata o uova sode Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Pasta alle verdure Bastoncini di pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Pasta al ragù Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	
<b>MARTEDI'</b>	Pasta all'olio Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Antipasto di verdura cruda Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione		Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Pasta al tonno Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	
<b>MERCOLEDI'</b>	Lasagne al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Riso all'olio Pesce in umido o gratinato Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo o tacchino Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Pasta all'olio Scaloppina di pollo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	
<b>GIOVEDI'</b>	<b>Maniago libero e capoluogo</b> Pasta al pesto Crepe Verdura cruda/cotta Pane Frutta fresca	<b>Altre scuole</b> Minestra di legumi con pasta Crepe Verdura cruda/cotta Pane Frutta fresca	Pasta alla pizzaiola Fettina di pollo agli aromi Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione		Pasta al pesto Lonza di maiale al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		Antipasto di verdura cruda Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	
<b>VENERDI'</b>	Risotto con verdure o insalata di riso Polpettine di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione		<b>Maniago libero e capoluogo</b> Pasta al pesto Arrostato di manzo Verdura cruda/cotta Pane Frutta fresca	<b>Altre scuole</b> Crema di verdure con pasta Arrostato di manzo Verdura cruda/cotta Pane Frutta fresca	Pasta all'olio Crepe Verdura cruda o caprese Pane Frutta fresca di stagione		Gnocchi al pomodoro Filetto di merluzzo al forno Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	



## TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA PRIMARIA

GIORNI	SETTIMANE				
	5	6	7	8	
<b>LUNEDI'</b>	Pasta all'olio Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Antipasto di verdura cruda Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	<b>Maniago libero e capoluogo</b> Pasta all'olio Crepe Verdura cruda/ cotta Pane Frutta fresca	<b>Altre scuole</b> Minestra di legumi con pasta Crepe Verdura cruda/ cotta Pane Frutta fresca	Pasta al ragù Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MARTEDI'</b>	Lasagne al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso all'olio Pesce in umido o gratinato Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo o tacchino Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Scaloppina di pollo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	
<b>MERCOLEDI'</b>	Pasta al pesto Crepe o uova sode Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla pizzaiola Fettina di pollo agli aromi Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alle verdure Lonza di maiale al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Antipasto di verdura cruda Pizza margherita Pane Frutta fresca di stagione	
<b>GIOVEDI'</b>	Risotto con verdure o insalata di riso Polpettine di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	<b>Maniago libero e capoluogo</b> Pasta al pesto Arrosti di manzo Verdura cruda/cotta Pane Frutta fresca	<b>Altre scuole</b> Crema di verdure con pasta Arrosti di manzo Verdura cruda/cotta Pane Frutta fresca	Pasta al tonno Formaggio Verdura cruda o caprese Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Filetto di merluzzo al forno Fagiolini Pane Frutta fresca di stagione
<b>VENERDI'</b>	Pasta al pomodoro Formaggio Piselli Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Bastoncini di pesce al forno Piselli Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	