**ASFO - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

***SIAN- Area Igiene della Nutrizione***

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

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SESTO AL REGHENA

| GIORNI | SETTIMANE | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **LUNEDI'** | Pasta al pomodoro e basilico<br>Polpette o Hamburger di pesce<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Riso al pomodoro<br>Frittata<br>Piselli<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta all'olio<br>Bastoncini di merluzzo<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pizza margherita<br>(integrazione prosciutto cotto)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **MARTEDI'** | Crema di legumi con pasta o orzo<br>Formaggio (Montasio DOP)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Crema di carote con pasta o crostini<br>Polpette di manzo<br>Purè di patate<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta e ceci<br>Uova strapazzate<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Risotto con piselli<br>Uova sode<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **MERCOLEDI'** | Riso alla parmigiana<br>Frittata<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta all'olio<br>Scaloppina di pollo al limone<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Risotto alle verdure<br>Pollo al forno<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Crema di verdure con pasta<br>Seppie in umido<br>Purè di patate<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **GIOVEDI'** | Pasta al pesto<br>Fettina di tacchino alla piastra<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pizza margherita<br>(integrazione prosciutto cotto)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Lasagne al forno<br>(integrazione formaggio Latteria)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al tonno<br>Formaggio (Asiago DOP)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **VENERDI'** | Lasagne al forno<br>(integrazione formaggio stracchino)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al pesto<br>Insalata di pesce<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al tonno<br>Formaggio (mozzarella)<br>Fagiolini all'olio<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro e basilico<br>Petto di pollo ai ferri<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |

**ASFO - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

***SIAN- Area Igiene della Nutrizione***

## TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI SESTO AL REGHENA

| GIORNI | SETTIMANE | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **LUNEDI'** | Crema di verdure con pasta o crostini<br>Polpette di manzo in umido<br>Purè di patate<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Lasagne al forno<br>(integrazione formaggio mozzarella)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro e basilico<br>Uova sode<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pizza margherita<br>(integrazione prosciutto cotto)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **MARTEDI'** | Riso alla parmigiana<br>Bocconcini di tacchino<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Crema di zucchine con pasta<br>Petto di pollo ai ferri<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta alle melanzane<br>Polpette o Hamburger di pesce<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Crema di verdure con pasta o orzo<br>Svizzera ai ferri<br>Patate al forno<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **MERCOLEDI'** | Pasta e lenticchie<br>Frittata<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Risotto con piselli<br>Formaggio (stracchino o crescenza)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Crema di legumi con orzo o pasta<br>Formaggio (Asiago DOP)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta alla pizzaiola<br>Pollo al forno<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **GIOVEDI'** | Pizza margherita<br>(integrazione prosciutto cotto)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al pomodoro e basilico<br>Uova strapazzate<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Lasagne al forno<br>(integrazione formaggio Montasio DOP)<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Riso all'olio<br>Pesce al forno<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |
| **VENERDI'** | Pasta al pomodoro e basilico<br>Bastoncini di merluzzo<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta all'olio<br>Insalata di pesce<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Risotto allo zafferano<br>Scaloppina di pollo al limone<br>Verdura cruda o cotta<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta al tonno<br>Frittata<br>Piselli<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione |