



**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER IL DOPOSCUOLA DEL COMUNE DI FONTANAFREDDA A.S. 2024/25**

GIORNI	SETTIMANE			
	I	II	III	IV
<b>LUNEDÌ</b>	Risotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con sugo di pesce (merluzzo) Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta con melanzane Straccetti di pollo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Insalata di merluzzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MARTEDÌ</b>	Lasagna vegetali/classica (integrazione con prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla mediterranea Lonza al forno Verdure crude o cotte Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Pesce in umido Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla parmigiana Polpette di manzo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>MERCOLEDÌ</b>	Pasta al pomodoro Frittata Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e legumi Polpette di ricotta Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro Spezzatino di tacchino Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Orzotto con verdure Formaggio Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta all'olio Burger di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Riso con verdure/ insalata di riso Bocconcini di pollo Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pizza margherita (integrazione prosciutto cotto) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Uova strapazzate Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione
<b>VENERDÌ</b>	Orzotto con verdure Fusi di pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Polpette di pesce Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Risotto con piselli Frittata con zucchine Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Polpette di legumi Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione