

COMUNE DI CODOGNO

MENU' inverno22-23

Dietista: LAURA BALDINI anno scolastico 2022-2023



Menù personalizzato - VEGETARIANA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	pizza margherita ½ legumi insalata mista Pane Frutta	pasta integrale al pomodoro polpette vegetariane piselli e carote Pane Frutta	crema di verdure con pastina formaggio patate al forno Pane Frutta	pasta agli aromi frittata verdure crude Pane Frutta	ravioli di magro legumi verdure cotte Pane Frutta
SETTIMANA 2	pasta con verdure legumi verdure crude Pane Frutta	polenta(pastina all'infanzia) formaggio carote cotte Frutta Pane	risotto al pomodoro rotolo di frittata verdura cotta Pane Frutta	pasta integrale al pesto formaggio fresco verdura cruda Pane Frutta	Ravioli di magro legumi cavolo cappuccio Pane Frutta
SETTIMANA 3	pizza margherita 1/2porz.mozzarella carote Pane Frutta	crema di cannellini con pasta/crostini uova verdure crude Pane Frutta	lasagne al ragù di carne ½ porzione formaggio fresco finocchi Pane Frutta	pasta al pomodoro legumi verdure cotte Pane Frutta	risotto alla zucca polpette vegetariane piselli Frutta Pane
SETTIMANA 4	pasta al ragù frittata/uovo sodo cavolo cappuccio Pane Frutta	pasta integrale al pesto legumi piselli/lenticchie Pane Frutta	pasta al sugo di verdure grana patate al forno Pane Frutta	risotto alla parmigiana lenticchie carote e piselli Pane Frutta	gnocchi al pomodoro uova verdure crude Pane Frutta

Formaggio fresco:primo sale,mozzarella,stracchino,ricotta

Il pane è a ridotto contenuto di sale;una volta alla settimana integrale.

il sale utilizzato è iodato.come unico condimento olio evo.

3 tipologie di frutta fresca a settimana;servita a metà mattina; può essere sostituita con yogurt ,budino,dolce,mousse....una volta a settimana

grammature in linea con il documento ats