



### TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO PER IL DOPOSCUOLA RORAI GRANDE - PORDENONE

GIORNI	SETTIMANE				
	1	2	3		4
<b>LUNEDI'</b>	Crema di legumi con riso Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Crema di legumi con pastina/orzo Uova sode Verdura cruda o cotta Pane	Passato di legumi con pastina/orzo Frittata Verdura cruda o cotta Pane		Pasta al pomodoro Formaggio Verdura cruda o cotta Pane
<b>MARTEDI'</b>	Pasta alle verdure Petto di pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al ragù Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Gnocchi di semolino con besciamella (piatto unico) Verdura cruda o cotta Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio Formaggio	Pasta all'olio Tacchino in umido Verdura cruda o cotta Pane
<b>MERCOLEDI'</b>	Crema di verdure con pasta/orzo Hamburger di trota Verdura cruda o cotta Pane	Pastina in brodo vegetale Svizzera di manzo Patate + verdura cruda Pane	Pastina in brodo vegetale Sovracoscia di pollo al forno Patate al vapore + verdura cruda Pane	Risotto con verdure Macinato in tegame Verdura cruda o cotta Pane	
<b>GIOVEDI'</b>	Spezzatino di manzo con polenta Verdura cruda Pane	Pasta al ragù di pesce Verdura cruda e cotta Pane	Pasta alle verdure Pesce al vapore Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con legumi Uova sode Verdura cruda o cotta Pane	
<b>VENERDI'</b>	Pasta al pomodoro Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto alle verdure Spezzatino di tacchino Verdura cruda o cotta Pane	Crema di verdure con riso Macinato in tegame Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pasta/orzo Hamburger di trota Patate al forno Pane	