



TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER IL DOPOSCUOLA RORAI GRANDE - PORDENONE

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	4
LUNEDI'	Pasta all'olio Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta alla pizzaiola Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con le verdure Uova sode Verdura cruda o cotta Pane
MARTEDI'	Risotto con verdure Frittata Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Hamburger di trota Verdura cruda o cotta Pane	Crema di legumi con pastina Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Macinato in tegame Verdura cruda o cotta Pane
MERCOLEDI'	Pasta con verdure Sovracoscia di pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pasta/orzo Macinato in tegame Patate al vapore Pane	Pasta al pomodoro Tacchino in umido Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con legumi Formaggio Verdura cruda o cotta Pane
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Svizzera di manzo Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pesto di basilico Uova sode Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pesto di basilico Tortino di pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Scaloppina di pollo Verdura cruda o cotta Pane
VENERDI'	Passato di legumi con pasta Pesce al vapore Patate al vapore Pane	Pasta all'olio Insalata di legumi o hamburger di legumi Verdura cruda o cotta Pane	Svizzera di manzo Patate al forno Verdura cruda Pane	Hamburger di trota Patate al forno e verdura cruda Pane