

ASFO - DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SIAN- Area Igiene della Nutrizione



TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO

SCUOLA DELL'INFANZIA "MONUMENTO AI CADUTI"

AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA n. 5 "FRIULIA Occidentale"
Dipartimento di Prevenzione
Specialità di Pediatria e Nutrizione
in scienza dell'Alimentazione

SETTIMANE

GIORNI	1	2	3	4
Spuntino del mattino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
LUNEDI'	Risotto con verdure Polpette al pomodoro o Lonza al forno Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pastina Macinato in tegame o svizzera Purè di patate o patate al forno Pane
Merenda pomeridiana	Frutta fresca	Latte e biscotti	Latte e biscotti	Latte e biscotti
Spuntino del mattino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Passato di legumi con orzo o crostini Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pastina Spezzatino di carne bianca con polenta o purè di patate Pane	Passato di verdure con orzo Frittata o uova Patate lesse o al forno Pane	Pasta all'olio Frittata o uova Verdure cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Yogurt	Yogurt
Spuntino del mattino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Crema di zucca con pastina Pesce al forno Patate lesse o al forno Pane	Pasta pasticciata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con verdure Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Yogurt	Yogurt	Frutta fresca	Frutta fresca
Spuntino del mattino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta al pomodoro Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane	Pasta e fagioli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Passato di legumi con farro o pastina Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Latte e biscotti	Frutta fresca	Pane e marmellata	Yogurt
Spuntino del mattino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Pasta all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro Pesce in umido (seppie) o al forno Piselli Pane
Merenda pomeridiana	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Torta semplice



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

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE SCUOLA DELL'INFANZIA "MONUMENTO CADUTI" - PORCIA

GIORNI	SETTIMANE			
	1	2	3	
Spuntino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
LUNEDI'	Pasta al pomodoro fresco e basilico Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con legumi Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Risotto al pomodoro Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Cous-cous con pollo e verdure Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Latte e biscotti	Pane e marmellata	Latte e biscotti	Latte e biscotti
Spuntino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Risotto primavera Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con farro o orzo Pollo al forno Patate al forno o lesse Pane	Passato di verdure con orzo o farro Pollo o tacchino al forno Patate lesse o purè di patate Pane	Pasta con legumi Caprese (mozzarella e pomodoro) Pane
Merenda pomeridiana	Pane speciale	Yogurt	Pane e marmellata	Frutta fresca
Spuntino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Orzotto con piselli Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta pasticciata o gnocchi al ragù Verdura cruda o cotta Pane	Pizza margherita Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con verdure Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Yogurt	Frutta fresca	Yogurt o Gelato	Pane speciale
Spuntino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta all'olio Svizzera ai ferri Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al pomodoro fresco e basilico Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con legumi Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane	Riso all'olio Polpette di manzo alla pizzaiola Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Frutta fresca	Latte e biscotti	Frutta fresca	Yogurt
Spuntino	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Pasta con verdure o al pesto Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con melanzane o zucchine Pesce al forno Verdura cruda o cotta Pane	Passato di verdure con pastina Pesce in umido Polenta o purè di patate Pane
Merenda pomeridiana	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Torta semplice