

TABELLA DIETETICA AUTUNNO

GIORNI	SETTIMANE			
	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 Lenza 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	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
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 Spizzatino di tacchino con polenta o pure di patate Pane	Passato di verdure con orzo Pesce al forno Patate lesse o al forno Pane	Passato di legumi con farro Frittata o uova Verdure cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata	Pane e marmellata
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 Pasta al forno Patate lesse o al forno Pane	Pasta pasticcata Verdura cruda o cotta Pane	Pasta con verdure Frittata o uova Verdura cruda o cotta Pane	Risotto con verdure Pollo al forno Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Yogurt
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	Pasta di legumi con farro o pastina Formaggio Verdura cruda o cotta Pane	Pasta al ragù vegetale Formaggio (12-36 mesi) oppure Pizza margherita (infanzia) Verdura cruda o cotta Pane
Merenda pomeridiana	Latte e biscotti	Frutta fresca	Frutta fresca	Frutta fresca
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