



TABELLA DIETETICA PRIMAVERILE SCUOLA PRIMARIA DEL COMUNE DI PORDENONE - anno scolastico 2020-2021

Giorno	1 settimana	2 settimana	3 settimana	4 settimana
LUNEDI'	Pasta al pomodoro e basilico		Pasta con melanzane e verdure	Pasta al pesto
	Frittata o uova strapazzate	Pasta con zucchine	Pesce al forno	Petto di pollo
	Verdura cruda o cotta	Caprese (mozzarella+pomodoro)	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MARTEDI'	Pasta all'olio	Crema di carote con pastina	Lasagne vegetali al forno	Riso con piselli
	Bocconcini di tacchino alla curcuma	Pesce al limone	Formaggio (Montasio)	Frittata o uova strapazzate
	Verdura cruda o cotta	Patate al vapore	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
MERCOLEDI'	Riso primavera (carote e zucchine)	Pasta al pomodoro	Minestra di fagioli con pastina	Pizza margherita
	Pesce al forno	Frittata o uova strapazzate	Tortino di uova e patate	(integrazione prosciutto cotto)
	Verdura cruda o cotta	Verdura cotta o cruda	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
GIOVEDI'	Pasta al pesto	Pizza margherita	Pasta al pomodoro	Crema di verdure con pastina
	Scaloppina di pollo	(integrazione prosciutto cotto)	Involtini di pollo	Polpette di manzo
	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
VENERDI'	Minestra di lenticchie con pastina	Riso allo zafferano	Riso all'olio	Pasta al pomodoro e ricotta
	Formaggio (Montasio)	Arrostito di tacchino	Hamburger di manzo	Pesce al forno
	Verdura cruda o cotta	Fagiolini	Verdura cruda o cotta	Verdura cruda o cotta
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione