

F.M.: DIETA PERSONALIZZATA PER DIABETE. Le grammature si riferiscono al crudo e al netto degli scarti. Per le grammature della frutta vedi tabella a fine menu, come frutta servire solo mela o banana. Non servire pane e polenta.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA dal 18/4 al 22/4	VACANZE DI PASQUA	VACANZE DI PASQUA	Pasta 80g al pomodoro Pollo al forno Carote al forno Frutta*	Pizza Margherita 130g (peso a cotto) Insalata mista Frutta*	Risotto 80g allo zafferano Arrosto di tacchino al limone Fagiolini Frutta*
2° SETTIMANA dal 25/4 al 29/4	FESTA DELLA LIBERAZIONE	Pasta 80g al pesto Yogurt alla frutta Insalata mista Frutta*	Passato di verdure con 25g di crostini Arrosto di lonza Patate 150g al forno Frutta*	Gnocchi 210g al pomodoro Pesce agli aromi Fagiolini Frutta*	Pasta 80g all'olio extravergine d'oliva^ Frittata^ Pomodori Frutta*
3° SETTIMANA dal 2/5 al 6/5	Riso 70g al pomodoro Pesce gratinato Verdura cotta mista (zucchine, carote, melanzane) Frutta*	Pasta 80g all'olio extravergine d'oliva Prosciutto cotto Erbette Frutta*	MENU A POIS ROSSI Pasta 80g alla crema di pomodoro e peperoni Lonza alla pizzaiola (pomodoro+origano) Pomodori Frutta*	Pizza Margherita 130g (peso a cotto) Insalata mista Frutta*	Riso 80g alla salvia Fagioli cannellini agli aromi Carote julienne Frutta*
4° SETTIMANA dal 9/5 al 13/5	Gnocchi 210g al pesto Caprese / Primosale e insalata mista Frutta*	Pasta 70g al pomodoro e olive Pesce gratinato Carote julienne Frutta*	Lasagne al ragù di manzo (250g a cotto) Fagiolini Patate 150g al forno Frutta*	Risotto 80g allo zafferano Prosciutto cotto Erbette Frutta*	Pasta 80g all'olio evo^ Frittata^ Zucchine al vapore Frutta*
1° SETTIMANA dal 16/5 al 20/5	Pasta 80g al pomodoro Pollo al forno Pomodori Frutta*	Pasta integrale 85g all'olio evo Crocchette di pesce Carote e piselli Frutta*	Pizza Margherita 130g (peso a cotto) Insalata mista Frutta*	Pasta 80g al pesto Arrosto di tacchino al limone Fagiolini Frutta*	Risotto 70g alla parmigiana Polpettine di legumi Zucchine Frutta*
2° SETTIMANA dal 23/5 al 27/5	Risotto 80g agli aromi Yogurt alla frutta Insalata mista Frutta*	Lasagne vegetariane con crema di pesto e fagioli cannellini (250g a cotto) ½ porz. prosc. cotto Carote cotte Patate 150g al forno Frutta*	Passato di verdure con 25g di crostini Arrosto di lonza Patate 150g al forno Frutta*	Pasta 70g all'olio extravergine d'oliva Pesce gratinato Pomodori Frutta*	Gnocchi 210g al pomodoro^ Frittata^ Fagiolini Frutta*

F.M.: DIETA PERSONALIZZATA PER DIABETE. Le grammature si riferiscono al crudo e al netto degli scarti. Per le grammature della frutta vedi tabella a fine menu, come frutta servire solo mela o banana. Non servire pane e polenta.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
3° SETTIMANA dal 30/5 al 3/6	Riso 70g al pomodoro Pesce gratinato Verdura cotta mista (zucchine, carote, melanzane) Frutta*	Pasta 80g all'olio extravergine d'oliva Arrosto di tacchino agli aromi Erbette Frutta*	Pizza Margherita 130g (peso a cotto) Insalata mista Frutta*	FESTA DELLA REPUBBLICA	Pasta 70g con crema di zucchine Cotoletta di lonza Fagiolini Frutta*
4° SETTIMANA dal 6/6 al 10/6	Gnocchi 210g al pesto Caprese / Asiago DOP e insalata mista Frutta*	Risotto 80g alla parmigiana^ Frittata^ Erbette Frutta*	Lasagne al ragù di manzo (250g a cotto) Fagiolini Patate 150g al forno Frutta* FINE SCUOLA PRIMARIA		

^: suddividere la porzione di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato previsto per il pranzo nel seguente modo: ½ porzione nel primo piatto e ½ porzione nella frittata.

Tra le proposte di formaggio si alterneranno: mozzarella, italico, Asiago DOP, Provolone Valpadana DOP, fontal, scamorza, primosale.

Tra le tipologie di pesce si alterneranno: merluzzo, platessa, limanda.

Per le preparazioni e i condimenti vengono usati olio extravergine d'oliva e sale iodato.

***PORZIONE DI FRUTTA:**

100g BANANA

150g MELA