



Città di Erba

Provincia di Como

MODULAZIONE TABELLA DIETETICA INVERNALE ED ESTIVA

ALL. 1

PIATTI CONSIGLIATI		FREQUENZA DI CONSUMO	SOSTITUIBILI CON
Primi piatti In brodo	Minestra di verdure/legumi con pasta (orzo, farro)/creme con crostini	1 volta/ settimana	Pasta integrale con verdure
Primi piatti asciutti	Pasta al pomodoro/al pesto Pasta alle verdure Risotti/gnocchi Tortellini di magro	1-2 /settimana 1 /settimana 1v/settimana 1 / settimana	Pasta al ragù di verdure Risotti alle verdure
Piatto unico (sostituisce il primo ed il secondo piatto ed è da abbinare al contorno)	Pasta e legumi Pizzoccheri Lasagne vegetariane Polenta con brasato Pasta cuscus con pesce/ tonno Torta salata con verdure	1 volta ogni 2 settimane	Zuppa mista di legumi con farro/orzo Lasagne alla bolognese Spezzatino con patate Pesce con patate Insalata di riso/farro
Secondi piatti	Carne rossa/bianca Pesce Macedonia di legumi Uova/frittata di verdure Formaggi freschi Salumi(prosciutto cotto / crudo / bresaola / wurstel / mortadella)	1-2 volte /settimana 1-2 volte /settimana 1 volta /settimana 1 volta ogni 2 settimane 1 volta/ settimana 1 volta ogni 2 settimane (da alternare con formaggi e uova)	Polpette di pesce (non prefritte) Polpette di legumi (non prefritte)
Contorni	Verdure cotte/crude Patate (solo in abbinamento con il primo piatto in brodo)	Tutti i giorni 1 volta /settimana	
Pane	Pane morbido	Tutti i giorni	Pane integrale