

Piazza De Gasperi, 1

20024 Garbagnate Milanese

www.comune.garbagnate-milanese.mi.it

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

Settore Servizi Educativi

Servizio Ristorazione Scolastica

**SCHEMA DIETA LEGGERA**

LA RICHIESTA DEVE ESSERE EFFETTUTA, DA PARTE DEI GENITORI /TUTORI O DEI DIRETTI INTERESSATI, ENTRO LE ORE 9.30, IN CASO CONTRARIO NON POTRA’ ESSERE ACCETTATA.

**SI PRECISA CHE SARA’ SOMMINISTRATO QUANTO DI SEGUITO INDICATO:**

**Primi piatti**: Riso o pasta conditi con olio extra vergine di oliva e grana padano o parmigiano reggiano

*oppure* Pasta o riso in brodo vegetale con grana padano o parmigiano reggiano *oppure* Riso in brodo con patate e prezzemolo con grana padano o parmigiano reggiano;

**Secondi piatti**: Carne magra di pollo, tacchino, vitello, vitellone, cotte: al vapore, bollita, ai ferri con aggiunta di olio crudo a fine cottura

*oppure*

Nasello, sogliola, platessa,merluzzo, cotti: al vapore, bolliti, ai ferri con aggiunta di olio crudo a fine cottura e, se gradito, succo di limone

**Contorni**: Patate o carote lessate, carote crude: condite con olio extra vergine di oliva , poco sale ed eventualmente succo di limone; - se concesse dal Medico curante verdure crude o lessate condite con olio, sale e, se gradito succo di limone

**Pane**: concesso pane comune

**Frutta**: Mela /banana

Dolci, yogurt, budini, gelato, – non concessi - sostituiti con mela, banana

**Merende**: mela, banana, fette biscottate, grissini, cracker

I condimenti verranno limitati e, possibilmente, aggiunti a cottura ultimata

In questo tipo di dieta non sono necessarie restrizioni quantitative né caloriche

N.B: la suddetta dieta viene concessa senza certificazione medica per un periodo non superiore a tre giorni; per eventuale proroga dovrà essere seguita la procedura per la richiesta di dieta speciale

I piatti indicati nello schema non sono di libera scelta e saranno somministrati, compatibilmente con la disponibilità degli alimenti presenti in cucina.