

DIETA LEGGERA

RIFERIMENTO ALLE LINEE GUIDA ATS BRESCIA “DIETA LEGGERA” 06.10.2025

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	Sedanini all'olio RICOTTA Finocchi AL VAPORE Pane Frutta fresca	Riso al pomodoro RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca	MIGLIO ALL'OLIO Fusi di pollo al forno Insalata mista Pane Frutta fresca	PASTA al pomodoro PESCE AL VAPORE Finocchi julienne Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca
2	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Carote julienne Pane PORZ INTERA Frutta fresca	Riso all'olio PESCE AL VAPORE Cavolfiori AL VAPORE Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO TACCHINO AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca	ORZO IN BRODO VEGETALE Merluzzo* AL VAPORE Finocchi julienne Pane Frutta fresca
3	PASTA AL POMODORO PESCE AL VAPORE Carote julienne Pane Frutta fresca	ORZO al pomodoro RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca	PASTA AL POMODORO RICOTTA Cavolo cappuccio Pane integrale Frutta fresca	Stelline in brodo vegetale PESCE AL VAPORE Spinaci* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca
4	RISO ALL'OLIO TACCHINO AL VAPORE Spinaci* all'olio Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Carote all'olio Pane integrale Frutta fresca	PASTA al pomodoro RICOTTA Insalata verde Pane Frutta fresca	Sedanini all'olio RICOTTA Cavolo cappuccio Pane Frutta fresca	RISO IN BRODO VEGETALE PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca
5	PASTA ALL'OLIO RICOTTA Carote julienne Pane PORZ INTERA Frutta fresca	FARRO ALL'OLIO RICOTTA Finocchi AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA AL POMODORO PESCE AL VAPORE Carote all'olio Pane Frutta fresca	Farfalle ALL'OLIO POLLO AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane integrale Frutta fresca	Riso all'olio RICOTTA Insalata mista Pane Frutta fresca
6	RISO ALL'OLIO PESCE AL VAPORE CAROTE AL VAPORE Pane integrale Frutta fresca	PASTA ALL'OLIO PESCE AL VAPORE Insalata verde Pane Frutta fresca	RISO ALL'OLIO RICOTTA Cavolfiori AL VAPORE Pane Frutta fresca	PASTA al pomodoro RICOTTA Spinaci* all'olio Pane Frutta fresca	Riso all'olio PESCE AL VAPORE Fagiolini* all'olio Pane Frutta fresca