

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappono) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	1° 05/09 - 09/09	2° 12/09 - 16/09	3° 19/09 - 23/09	4° 26/09 - 30/09
l u n e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GOBBETTI AL POMODORO E PARMIGIANO
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/FARRO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON PISELLI, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO/ PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO/ FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	5° 03/10 - 07/10	6° 10/10 - 14/10	7° 17/10 - 21/10	8° 24/10 - 28/10
l u n e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE	CORONCINA IN MINESTRA DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	MOZZARELLA
m a r t e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	PENNE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE E PARMIGIANO) ARROTOLATA (CON FONTINA E SPINACI)	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO
m e r c o l e d	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CASATELLA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE CON PISELLI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, forarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	9° 31/10 - 04/11	10° 07/11 - 11/11	11° 14/11 - 18/11	12° 21/11 - 25/11
Infanzia	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	FARFALLE CON LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA E AROMI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPIA CON PISELLI E POMODORO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS
Primaria	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	POLPETTINE DI RICOTTA AL FORNO
Secondaria	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA INTEGRALE/SEMINTEGRALE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROSTOLATA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
Giovedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SPAGHETTI ALLE VONGOLE, CON ODORI, IN BIANCO o TONNO o PESCE MISTO SEMPRE IN BIANCO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CRESCENZA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI ALLA PIZZAIOLA o VITELLONE A SPEZZATINO BRASATO	BURGER DI VERDURA
Venerdì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO o GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	13° 28/11 - 02/12	14° 05/12 - 09/12	15° 12/12 - 16/12	16° 19/12 - 23/12
l u n d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CAPPELLETTI AL FORMAGGIO IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGI OLIVA PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO SE RAVIOLI, no patate arrosto, sostituire con VERDURA
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	GAMBERI ARROSTO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
m e r c o l e d	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAAMELLA AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA o MOZZARELLA
g i o v e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON LEGUMI	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINISTRA DI PATATE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI (IN BIANCO)	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE	PURE' DI PATATE
v e n e r d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o ALLE VONGOLE o AL PESCE MISTO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	17° 26/12 - 30/12	18° 02/01 - 06/01	19° 09/01 - 13/01	20° 16/01 - 20/01
l u n e d i	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPIA CON PISELLI E POMODORO
m a r t e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI INTEGRALI/SEMIINTEGRALI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
m e r c o l e d	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON HUMMUS DI CECI	VERDURE MISTE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO
	FILETTI DI PLATÉSSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA
v e n e r d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINÉSTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	21° 23/01 - 27/01	22° 30/01 - 03/02	23° 06/02 - 10/02	24° 13/02 - 17/02
l u n e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISO IN PASSATO DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURE	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
m a r t e d i	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURA PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) o PIZZA MARGHERITA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
m e r c o l e d	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO o MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURE	FUSILLI AL SUGO DI CARCIOFI E PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	25° 20/02 - 24/02	26° 27/02 - 03/03	27° 06/03 - 10/03	28° 13/03 - 17/03
l u n d ì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI o ALLE VONGOLE o AL TONNO	MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
m a r t e d ì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO
m e r c o l e d ì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
g i o v e d ì	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
v e n e r d ì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	LASAGNE CON RAGU' DI LENTICCHIE	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINISTRA DI PATATE	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE	SQUACQUERONE	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	29° 20/03 - 24/03	30° 27/03 - 31/03	31° 03/04 - 07/04	32° 10/04 - 14/04
I u n d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE COTTE
	GOBBETTI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
m a r t e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
m e r c o l e d	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE / GRATINATE	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/ORZO	PASTA INTEGRALE/SEMIINTEGRALE OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	33° 17/04 - 21/04	34° 24/04 - 28/04	35° 01/05 - 05/05	36° 08/05 - 12/05
Infanzia	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO
Primaria	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO ALLE VONGOLE (BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA
Media	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA
Secondaria	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE E PISELLI LESSATI	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
Vergine	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	37° 15/05 - 19/05	38° 22/05 - 26/05	39° 29/05 - 02/06	40° 05/06 - 09/06
l u n e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	ORZO FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE o ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	POLPETTINE DI RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
m e r c o l e d	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA/BASTONCINO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL SUGO DI CARCIOFI (BIANCO), PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI CON PESTO DI BASILICO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PISELLI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/ORZO/RISO/CROUS-BOUS	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	41° 12/06 - 16/06	42° 19/06 - 23/06	43° 26/06 - 30/06	44° 03/07 - 07/07
I u n d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	FARFALLE AL PESTO DI BASILICO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE	POLPETTINE DI PESCE o SEPIA LESSATA IN INSALATA	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	SPAGHETTI I AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA (IMPANATURA CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA), AL FORNO	RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA o BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL TONNO, POMODORO E CIPOLLA o PENNETTE FREDDE AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI	GNOCCHI DI PATATE ALLA CREMA DI ZUCCHINE, PARMIGIANO o PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	45° 10/07 - 14/07	46° 17/07 - 21/07	47° 24/07 - 28/07	48° 31/07 - 04/08
l u n e d i	VERDURE MISTE CRUDE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI CON SUGO DI VERDURE DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	GAMBERI ARROSTO o IN INSALATA CON VERDURE FRESCHE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE o SFORNATO O CROSTATI DI VERDURA
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PISELLI	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o COUS-COUS/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTTEGRALI CON ZUCCHINE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	FUSILLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	STRACCHINO CON FORNARINA/PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) o SE COUS COUS FREDDO NO FORNARINA solo formaggio	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
m e r c o l e d	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURA CRUDA IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO e MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
g i o v e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	CASATELLA CON FORNARINA/PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	INSALATA MISTA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;

Il PANE (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	49° 07/08 - 11/08	50° 14/08 - 18/08	51° 21/08 - 25/08	52° 28/08 - 01/09
l u n e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o PENNETTE FREDDI AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI	GOBBETTI AL PESTO DI BASILICO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA LESSATA IN INSALATA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA o A SPEZZATINO IN BIANCO
m a r t e d i	VERDURE MISTE CRUDE CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI ASCIUTTI CON SALSA DI ZUCCHINE, POMODORINI E PISELLI o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)
m e r c o l e d	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO
	UOVO SODO CON SALSA VERDE	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAMELLA E PARMIGIANO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN ISALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PASTA CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAMELLA E PARMIGIANO	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone)	PATATE AL VAPORE E PISELLI

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA per la RISTORAZIONE SCOLASTICA anno scolastico 2022/2023 - estate 2023

La TABELLA DIETETICA è stata redatta sulla base delle indicazioni della SOCIETA' ITALIANA di NUTRIZIONE UMANA, delle LINEE GUIDA per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute e delle LINEE STRATEGICHE per la Ristorazione Scolastica della Regione Emilia Romagna.

Queste ultime si possono reperire sul sito della Regione http://www.saluter.it/wcm/saluter/pubblicazioni/tutte_le_pubblicazioni/contributi/contributi.htm

Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute

TABELLA DIETETICA:

- copre l'intero anno, compreso il periodo estivo, con una particolare rotazione dei giorni e delle settimane per garantire più varietà anche agli utenti che consumano il pasto un giorno solo alla settimana. Inoltre vengono indicati:

- ogni colore identifica il tipo di alimento (fonte proteica principale) utilizzata nel pasto:

giallo = uovo azzurro = pesce verde = formaggio rosso = carne rossa arancione = carne bianca viola = legumi

- per la fascia di età 0 -12 mesi vanno sempre considerate le indicazioni del Pediatra di Libera Scelta, anche se per le conoscenze scientifiche ad oggi, è auspicabile uno svezzamento che partendo dal 6° mese di età, preveda l'inserimento di tutti gli alimenti entro l'8° / 9° mese (ad eccezione del latte vaccino: 12° mese) e un più rapido utilizzo di alimenti freschi tritati e spezzettati

- per **antipasto di verdure crude di stagione** si intende, verdure crude di stagione come carote, cetrioli, finocchi, cavolfiori (bianco, viola, arancione), pomodori, sedano, peperoni servite: a bastoncino, spicchio, cimette a inizio pasto

- **la verdura del pasto può essere intesa come singola tipologia o come mix di verdure**

ALLEGATI:

- alimenti per spuntino e merenda pomeridiana (se prevista)
- tabella quantità per fascia di età
- preparazioni possibili per feste e gite

NOTE GENERALI:

ALIMENTI UTILIZZATI:

- devono essere tutti corrispondenti a quelli indicati nelle schede tecniche redatte dalla AUSL. La Regione Emilia Romagna, con la Legge Regionale n°29 del 4/11/2002, prevede l'utilizzo di prodotti biologici per la ristorazione scolastica;
- la tabella dietetica deve essere rispettata in tutti i suoi aspetti comprese le quantità;
- FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte
- non è previsto l'utilizzo di dado per brodo, pepe o peperoncino, burro, strutto o altri grassi da condimento diversi dall'olio di oliva extra vergine;
- nella ristorazione scolastica viene utilizzato sale iodato, come da indicazioni nazionali e regionali.

PASTO D'EMERGENZA:

- da conservare presso i punti mensa, fatto salve le norme igienico-sanitarie, e da ritirare o somministrare a fine anno scolastico;
- per il nido d'infanzia: omogeneizzato di formaggio (0-12 mesi), parmigiano reggiano in monodose (13-36 mesi), polpa di frutta, cracker all'olio extra vergine di oliva;
- per le scuole per l'infanzia: parmigiano reggiano in monodose, polpa di frutta, cracker all'olio extra vergine di oliva;
- per la scuola primaria e secondaria di 1° grado: tonno in olio di oliva, fagioli in scatola, cracker all'olio extra vergine di oliva.

UOVA E SALUMI: nelle comunità infantili è vietata la somministrazione di prodotti alimentari contenenti uova crude e non sottoposti, prima del consumo, a trattamento termico di cottura e di salumi a pasta macinata e salsicce/salamelle di carne suina ed avicola non sottoposte, prima del consumo, a trattamento termico di completa cottura, come indicato nell'Ordinanza del Presidente della Giunta Regionale n. 96 del 08/06/2017.

DIETE SPECIALI: per i bambini e gli adulti con problemi di allergie alimentari e malattie croniche vengono approntate e distribuite nelle mense scolastiche solo ed esclusivamente secondo le disposizioni indicate nella procedura aziendale e nella comunicazione inviata agli enti e ai soggetti interessati (Comuni, Direzioni scolastiche Pubbliche e Private, Ditte di ristorazione).

TABELLA DIETETICA - allegato n° 4 : PIATTI DI BASE / RICETTE ALTERNATIVE

1) PASTA / ALTRI CEREALI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
pasta / altri cereali	PASTA SECCA DI GRANO	PASTA SECCA DI ALTRI CEREALI : FARRO / KAMUT / MAIS	CROSTINI DI PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/ COMUNE / TOSCANO AL FORNO SENZA AGGIUNTA DI GRASSI
	ALTRI CEREALI	MAIS / RISO (NO glutine)	AVENA / COUS-COUS / FARRO / ORZO (SI glutine)
	PASTA FRESCA NO UOVO	PASTA FRESCA SURGELATA NO UOVO	
	PASTA ALL'UOVO SECCA	PASTA ALL'UOVO FRESCA	PASTA ALL'UOVO FRESCA SURGELATA
	PASTA ALL'UOVO RIPIENA FRESCA / SURGELATA (ripieno minimo 45%) RIPIENO BASE (uovo, parmigiano reggiano, aromi) PIU' :	RICOTTA E BIETOLE; RICOTTA E PREZZEMOLO; RICOTTA E SPINACI	RICOTTA E RADICCHIO ROSSO; RICOTTA E ZUCCA
	PASTA ALL'UOVO RIPIENA FRESCA / SURGELATA: (ripieno minimo 35%) BASE (uovo, parmigiano reggiano, aromi) PIU' :	FORMAGGI MISTI ; CARNE BOVINA E FORMAGGI	

2) PANE / SOSTITUTI DEL PANE / DOLCI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
pane	PANE INTEGRALE (senza grassi aggiunti)	PANE COMUNE/SEMINTEGRALE / TOSCANO (senza grassi aggiunti) PIADINA (con olio extra vergine oliva) FORNARINA (con olio extra vergine oliva e rosmarino)	PANE DI FARRO / KAMUT / AI CEREALI (senza grassi aggiunti) POLENTA DI FARINA DI MAIS
	PIZZA (BASE per) (farina integrale/semintegrale/ tipo 0, lievito naturale, olio extra vergine oliva)	CROSTONI DI PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/ COMUNE / TOSCANO AL FORNO	
dolci	DOLCI TRADIZIONALI (per Natale / Carnevale / Pasqua)	PANDORO / PANETTONE CIAMBELLA / COLOMBA	FIOCCHETTI / CASTAGNOLE (NO ripieno) (fritti esclusivamente in olio di arachide / olio extravergine di oliva) 1 VOLTA ALL'ANNO PER CARNEVALE
	DOLCI DA FORNO (per compleanni, una volta al mese)	CIAMBELLA TORTA ALLO YOGURT	TORTA DI MELE CROSTATA CON MARMELLATA
merende	MERENDE DOLCI	BISCOTTI SECCHI (con olio di arachidi / girasole / soia) DOLCI DA FORNO (con olio di arachide/extravergine di oliva) GELATI CONFEZIONATI (con biscotto / coppette / cornetto)	PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/COMUNE / TOSCANO / FETTE BISCOTTATE (con olio di arachidi / girasole / soia / mais) CON: - MARMELLATA - MIELE (NO nido 0-12 mesi)
	MERENDE SALATE	PANE INTEGRALE/SEMINTEGRALE/COMUNE / TOSCANO CON: - OLIO EXTRA VERGINE OLIVA - OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, POMODORO e ORIGANO	FORNARINA (con olio extravergine di oliva)

3) SALSE PER PRIMI PIATTI (tutte le salse qui indicate devono essere preparate dalla cucina di riferimento)

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
di base	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	AL PREZZEMOLO	ALL'AGLIO ALLE ERBE AROMATICHE
e con spezie	PESTO alla GENOVESE (basilico, olio extra vergine oliva, parmigiano reggiano, pecorino, pinoli)	ALLE NOCI O ALTRA FRUTTA SECCA	
	ALLO ZAFFERANO		
/ erbe aromat.	AD UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE BIANCA	ASPARAGI / BIETOLE / BROCCOLETTI / CARCIOFI / CAROTE / CAVOLFIORE / FUNGHI / MELANZANE / PATATE / PEPERONI / RADICCHIO ROSSO / SPINACI / ZUCCA / ZUCCHINE	
/ verdure	AL POMODORO, CAROTA, CIPOLLA E SEDANO	SALSE CALDE CON POMODORO: - E BASILICO - E BESCIAPELLA, CAROTA, CIPOLLA, SEDANO - E UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE (vedi sopra elenco verdure)	SALSE FREDDE (NO nido) CON POMODORINI CRUDI: - E BASILICO - E VERDURE CRUDE / COTTE MISTE (vedi sopra elenco verdure)
	AL POMODORO, CAPPERI E OLIVE	SALSE CALDE CON POMODORO: - E AGLIO, PREZZEMOLO	SALSE FREDDE (NO nido) CON POMODORINI CRUDI: - MARINATI (olio, sale ed erbe aromatiche)
con legumi	AI PISELLI / LENTICCHIE / FAGIOLI E POMODORO	AI PISELLI BIANCA CON ALTRI LEGUMI (ceci / fave)	
con carni	RAGU' DI CARNE		
con pesce	AL TONNO E POMODORO (NO nidi)	AL TONNO IN BIANCO (NO nidi)	ALLE VONGOLE AL PESCE MISTO FRESCO
	AL TONNO, CAPPERI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO (salsa fredda) (NO nidi)	AL TONNO, POMODORINI CRUDI, CAPPERI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO (NO nidi)	
con formag.	PASTA RIPIENA AL POMODORO / OLIO E SALVIA	PASTA SECCA CON MOZZARELLA, POMODORINI CRUDI E BASILICO	PASTA SECCA CON RICOTTA E SPINACI / E POMODORO / E FUNGHI PASTA SECCA / RISOTTO AI 4 FORMAGGI

4) BRODI / CREME / MINESTRE / PASSATI PER PRIMI PIATTI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
con verdure	BRODO VEGETALE (utilizzare il maggior numero di verdure di stagione / surgelate possibile) (NO dado)		
	MINISTRA DI PATATE, CAROTE, CIPOLLA	MINESTRE DI CAROTE / LATTUGA / SEDANO ZUPPE DI PATATE E FINOCCHIO / E SPINACI	CREME DI CAROTE E ZUCCA / CARCIOFI / FUNGHI / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE
	PASSATO DI VERDURE MISTE DI STAGIONE (e/o surgelate)	MINISTRONE DI VERDURE MISTE DI STAGIONE (e/o surgelate)	
con legumi	BRODO COLATO DI FAGIOLI	BRODO COLATO DI CECI / ALTRI LEGUMI / LEGUMI MISTI	
	PASSATO di FAGIOLI	PASSATO DI CECI / LEGUMI MISTI MINISTRA DI CECI / FAGIOLI CREMA DI PISELLI	SALSE FREDDE (NO nidi): - LEGUMI (ceci / fagioli / fave / lenticchie / piselli) E VERDURE
con uova	PASSATELLI (uovo, parmigiano reggiano, pangrattato, noce moscata) IN BRODO VEGETALE (per cottura completa uovo: 8 minuti in piccole quantità)	PASSATELLI: - VERDI (con spinaci) IN BRODO VEGETALE - FREDDI IN INSALATA CON VERDURE (NO nidi)	STRACCIATELLA: - IN BRODO VEGETALE

5) SECONDI A BASE DI UOVA / PESCE / FORMAGGIO

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI		
uova	FRITTATA ARROTOLATA CON SPINACI E FONTINA AL FORNO (NO nidi)	SFORMATO CON VERDURA	TORTINO CON VERDURA	STRAPAZZATE CON FORMAGGIO
	CROCCHETTE DI PATATE E CAROTE AL FORNO	CROCCHETTE DI PATATE E SPINACI		UOVA A FRITTATA / STRAPAZZATE CON VERDURA / E UOVA CON PISELLI E POMODORO AL FORNO
	UOVO SODO CON SALSA VERDE	UOVO SODO RIPIENO (tuorlo, olio oliva extra vergine, capperi)		
	SALAME MATTO (abbinato a pastina in brodo vegetale)			
pesce	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO ARROSTO (aglio, farina di mais, pangrattato, prezzemolo, succo limone) (sardoncini, alici, cefalo, cappone)			
	PESCE BIANCO SURGELATO ARROSTO (aglio, farina di mais, pangrattato, prezzemolo, succo limone) (CODA ROSPO /MERLUZZO / PLATESSA)	A CROCCHETTE / POLPETTE / COTOLETTA AL FORNO AL CARTOCCIO AD INVOLTINO	AL POMODORO A SPEZZATINO AL POMODORO A ZUPPA / BRODETTO	
	GAMBERI A SPIEDINO AL FORNO (NO nidi / scuole infanzia)	SFUSI AL FORNO A SPIEDINO CON VERDURE (NO nidi / scuole infanzia)	AL POMODORO IN INSALATA CON SEPPIA (NO nidi)	
	TONNO IN SCATOLA ALL'OLIO DI OLIVA / AL NATURALE (NO nidi / scuole infanzia) (solo pasto di emergenza per primaria e secondaria)			
formag.	FORMAGGI (NO formaggio fuso) CON FORNARINA / PIADINA	FRESCHI (casatella / mozzarella / ricotta / squacquerone / stracchino)		FORMAGGI SEMI STAGIONATI (caciotta / fontina / scamorza) STAGIONATI (parmigiano reggiano)
	RICOTTA A POLPETTINE / CROCCHETTE AL FORNO (latte, noce moscata, pangrattato, parmigiano, patate lessate, uovo)	CON PATATE E SPINACI / RISO		MOZZARELLA IN CARROZZA AL FORNO
	CROSTATA DI VERDURA/E	CON BIETOLE / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE		TORTINO CON VERDURA/E
	PIZZA / CROSTONI CON MOZZARELLA, POMODORO, CAPPERI E ORIGANO	CON STRACCHINO E RUCOLA		
	MOZZARELLA A CAPRESE, CON POMODORI E ORIGANO	ALTRI FORMAGGI		

6) SECONDI A BASE DI CARNE

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI		
carne bovina	FETTINE ALLA PIZZAIOLA AL POMODORO (capperi, origano / aglio, prezzemolo)	A FETTINE A INVOLTINO/ A STRACCETTI / ALLA PIASTRA / A COTOLETTA AL FORNO	A PEZZO INTERO A BRASATO / ARROSTO / BOLLITO A SPEZZATINO	
	POLPETTE al FORNO (la carne va macinata nella cucina di riferimento il giorno stesso della cottura e del consumo)	POLPETTONE / POLPETTONE ARCOBALENO CON VERDURE INTERE		HAMBURGER AL FORNO
carne suina	A PEZZO INTERO AD ARROSTO AL LATTE			
	A FETTINE ALLA PIASTRA / AL FORNO	A SCALOPPINA AL LIMONE		
carni avicole / coniglio	POLLO ARROSTO			
	TACCHINO ARROSTO	FARAONA ARROSTO / ALLA CACCIATORA	CONIGLIO ARROSTO / IN PORCHETTA / ALLA CACCIATORA	
	TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE	A COTOLETTA AL FORNO / A INVOLTINO	ALLA PIASTRA / A SCALOPPIN AL LIMONE	

	POLLO E TACCHINO A SPIEDINO AL FORNO (NO nidi)	POLLO E TACCHINO IN INSALATA CON VERDURE	A SPIEDINO CON VERDURE (NO nidi)
	POLLO E TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	GRATINATI IN FORNO	A SPEZZATINO AL POMODORO

7) LEGUMI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
legumi	PISELLI (freschi / surgelati)	PISELLI / LENTICCHIE / FAGIOLI / CECI AL POMODORO	
	PASSATO DI LEGUMI	POLPETTONE / POLPETTE DI CECI AL POMODORO (abbinato a pastina in brodo colato di legumi)	

8) CONTORNI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
verdure	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (carote / cetrioli / cappuccio / carciofi / finocchio / funghi / insalata verde / pomodoro / radicchio rosso / radicchio verde / sedano / spinaci / zucchine)	IN INSALATA (carote, cetrioli, cappuccio, finocchio, insalata verde, pomodoro, sedano) A BASTONCINO (carote, cetrioli, finocchio, pomodoro, sedano)	IN INSALATA CON FRUTTA SECCA (noci, ecc.) IN INSALATA CON LEGUMI (ceci, fagioli)
	VERDURA COTTA DI STAGIONE FRESCA / SURGELATA (bietole / broccoletti / carciofi / carote / cavolfiore / cipolla / fagiolini / finocchio / funghi / melanzane / peperoni / pomodori / spinaci / verza / zucca / zucchine)	A VAPORE / LESSATE MISTE (carote, fagiolini / carote, patate / carote, patate, piselli / patate, piselli / fagiolini, patate) AL POMODORO (carciofi / fagiolini / funghi) AL GRATIN (cavolfiore / cipolla / funghi / melanzane / peperoni / pomodori / zucca / zucchine)	TRIFOLATE (zucchine) AL LATTE (carote) CON BESCIAPELLA (cavolfiore / finocchio / patate / zucchine) A CROCCHETTE AL FORNO (bietole / carciofi / cavolfiore / fiori di zucca / funghi)
patate	PATATE ARROSTO / LESSATE	AL FORNO GRATINATE / A CROCCHETTE	AL POMODORO
	PATATE IN PURE'	PATATE E CAROTE / PATATE E ZUCCHINE/PATATE E ZUCCA	

8) ALTRI ALIMENTI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI	
frutta	FRUTTA FRESCA di STAGIONE (BIOLOGICA)	A SPREMITA (arancia / mandarini) A FETTINE (arancia/mandarini)	MISTA A MACEDONIA
salse	SALSA VERDE (capperi, olio extra vergine di oliva, prezzemolo, uovo sodo)	CON CAPPERI CON PREZZEMOLO	CON POMODORO A CUBETTI
olio	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA (per tutte le preparazioni)	OLIO ARACHIDE (esclusivamente per preparazioni in forno)	
acqua	ACQUA	ACQUA MINERALE NATURALE	ACQUA OLIGOMINERALE NATURALE (in bottiglia di vetro - SOLO per bambini 0-12 mesi)
latte	LATTE PASTORIZZATO INTERO BIOLOGICO / ALTA QUALITA'	BIANCO CALDO CON CAFFE' D'ORZO	LATTE BIANCO FREDDO
yogurt	YOGURT INTERO BIOLOGICO BIANCO	CON FRUTTA FRULLATA	YOGURT INTERO ALLA FRUTTA BIOLOGICO

TABELLA DIETETICA - allegato n° 1: SPUNTINO META' MATTINA * / MERENDA POMERIGGIO * NIDI E INFANZIA

anno scolastico	
SPUNTINO META' MATTINA	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA di STAGIONE **	

periodo estivo (dalla 37a alla 50a settimana)	
SPUNTINO META' MATTINA	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA di STAGIONE **	

anno scolastico	
MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU YOGURT INTERO BIANCO PANE COMUNE MARMELLATA	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA PANE TOSCANO OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA LATTE FRESCO INTERO BIANCO BISCOTTI SECCHI	LATTE INTERO CON CAFFE' D'ORZO
ME YOGURT INTERO BIANCO TORTA DI MELE	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA TORTA ALLO YOGURT / CIAMBELLA / CROSTATA CON MARMELLATA
GI LATTE FRESCO INTERO BIANCO FETTE BISCOTTATE	LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE YOGURT INTERO BIANCO CRACKERS ALL'OLIO DI OLIVA	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA FORNARINA / FETTE BISCOTTATE (CON OLIO OLIVA EXTRA VERGINE)

periodo estivo	
MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU YOGURT INTERO BIANCO PANE COMUNE MARMELLATA	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA PANE TOSCANO OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA GELATO ***	PER NIDO / SCUOLA INFANZIA: - COPPETTA (panna e fragola / panna e cioccolato) PER PRIMARIA / SECONDARIA: - BISCOTTO / CORNETTO CLASSICO
ME YOGURT INTERO BIANCO CIAMBELLA	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA TORTA ALLO YOGURT / DI MELE / CROSTATA CON MARMELLATA
GI YOGURT INTERO BIANCO BISCOTTI SECCHI	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA / LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE LATTE FRESCO INTERO BIANCO FETTE BISCOTTATE	LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA PANE COMUNE / TOSCANO CON MARMELLATA
SA PANE COMUNE FRUTTA FRESCA A MACEDONIA, SUCCO DI LIMONE ****	FORNARINA / FETTE BISCOTTATE (CON OLIO OLIVA EXTRA VERGINE) FRUTTA FRESCA MISTA

NOTE:

- * lo SPUNTINO e la MERENDA sono previsti SOLO in alcune strutture, sia nel corso dell'anno scolastico che nel periodo estivo
- ** un frutto DIVERSO ogni giorno
- *** gelato SOLO se acquistato dalla cucina di riferimento (no portato dai genitori o altri)
- **** macedonia SOLO se preparata dalla cucina di riferimento (no prodotto in scatola)

TABELLA DIETETICA - allegato n° 3: ALIMENTI PER FESTE / GITE

	FESTE PER OCCASIONI SPECIALI * (Natale / Pasqua / Carnevale / Chiusura anno scolastico o centro estivo)		FESTE DI COMPLEANNO *	GITE *
	SOLO CON I BAMBINI	ANCHE CON I GENITORI	(se con dolci, al massimo 1 volta al mese)	
primi piatti	SOLO PIATTI PREVISTI DALLA TABELLA DIETETICA E/O DAL RICETTARIO ALLEGATO		NO	NO
pane	PANE COMUNE / TOSCANO / FORNARINA / PIADINA / CROSTONI / PIZZA **		NO	PANE COMUNE / TOSCANO PER PANINI
dolci	DOLCI TRADIZIONALI / DOLCI DA FORNO ** PANDORO / PANETTONE CIAMBELLA / COLOMBA/ PER CARNEVALE FIOCCHETTI e/o CASTAGNOLE (NO ripieno) (fritti esclusivamente in olio di arachide / olio extra vergine oliva)		DOLCI DA FORNO **	NO
	GELATI ***		NO	GELATI: biscotto, coppette, cornetto (SOLO se acquistati in loco al momento del consumo)
secondi carne	SOLO PIATTI PREVISTI DALLA TABELLA DIETETICA E/O DAL RICETTARIO ALLEGATO	PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / BRESAOLA / SPECK (NO nidi) MAGRI	NO	PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / BRESAOLA / SPECK (NO nidi) MAGRI
secondi pesce		NO		TONNO SOTT'OLIO (SOLO per scuola primaria e secondaria)
secondi formag.		SEMISTAGIONATI		FORMAGGI SEMISTAGIONATI (caciotta / fontina / misto pecorino) (NO formaggio fuso)
verdure		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A PINZIMONIO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A PINZIMONIO
frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			NO
	SPREMITA D'ARANCIO			
	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA MISTA ****			
bevande	ACQUA NATURALE			NO
	CAFFE' D'ORZO / TE' DETERMINATO			
	SUCCHI DI FRUTTA (solo 100%)			

NOTE:

- * prestare SEMPRE grande attenzione ai bambini/ragazzi con DIETA SPECIALE, anche in occasione di feste e gite
- ** PIZZA SOLO / DOLCI PREFERIBILMENTE se preparati dalla cucina di riferimento per la struttura (interna / esterna)
- *** acquistati e distribuiti SOLO dalla cucina di riferimento per la struttura (interna / esterna)
- **** SOLO se preparata dalla cucina di riferimento e SOLO se con frutta fresca di stagione

TABELLA DIETETICA "SPAZIO BIMBI" (NO pranzo) - allegato n° 5: MERENDA MATTINA / POMERIGGIO

anno scolastico	
MERENDA MATTINO	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA di STAGIONE (un frutto diverso ogni giorno)	
PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE E CRACKERS (SOLO CON OLIO EXTRA VERGINE OLIVA)

estate	
MERENDA MATTINO	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA di STAGIONE (un frutto diverso ogni giorno)	
PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE E CRACKERS (SOLO CON OLIO EXTRA VERGINE OLIVA)

anno scolastico		
	MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE
	MARMELLATA	- OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA	LATTE FRESCO INTERO BIANCO	- LATTE INTERO CON CAFFE' D'ORZO
	BISCOTTI SECCHI	
ME	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	TORTA di MELE	- TORTA ALLO YOGURT / DI MELE / CIAMBELLA / CROSTATA CON MARMELLATA
GI	LATTE FRESCO INTERO BIANCO	- LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	FETTE BISCOTTATE	FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	CRACKERS all'OLIO di OLIVA	- FORNARINA / FETTE BISCOTTATE

estate		
	MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE
	MARMELLATA	- OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA	GELATO	- COPPETTA (panna / panna e fragola / panna e cioccolato)
ME	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	CIAMBELLA	- TORTA ALLO YOGURT / DI MELE / CIAMBELLA / CROSTATA CON MARMELLATA
GI	LATTE FRESCO INTERO BIANCO	- LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	FETTE BISCOTTATE	FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	CRACKERS ALL'OLIO di OLIVA	- FORNARINA / FETTE BISCOTTATE
SA	PANE COMUNE	- FORNARINA / FETTE BISCOTTATE
	FRUTTA FRESCA a MACEDONIA, SUCCO di LIMONE	- FRUTTA FRESCA MISTA INTERA

NOTE: indicazioni SOLO per gli "SPAZIO BAMBINI", dove è prevista la possibilità di somministrare una merenda a metà mattina o a metà pomeriggio, ma non il pranzo