

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, 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 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 BESCIAMELLA, 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) ARROTOLATA (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 |
|----------|---|---|---|--|
| Infanzia | 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 |
| Primaria | 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 |
| Media | 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 |
| Giuvini | 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 |
| Venerdi | 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 SEPPIA 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 |
|---|---|---|---|---|
| l u n d ì | 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 |
| m a r t e d ì | 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 |
| m e r c o l e d ì | 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 |
| g i o v e d ì | 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 |
| v e n e r d ì | 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 SALSIA 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, 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

| | 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 BESCIAPELLA 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 CROSTATA 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 SEPIA 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