

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

1a settimana

07 - 11 settembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO		PER SUGO DI LENTICCHIE: - LENTICCHIE ROSSE, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO
	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO		VERDURE MISTE COTTE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	RISOTTO CON VERDURE DI STAGIONE, PARMIGIANO		ORZO/FARRO/RISO/COUS COUS/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE
	MOZZARELLA		
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (SARDE, CEFALO, CAPPONE) ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

2a settimana

14 - 18 settembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE

LU

FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

- BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO

VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

RISOTTO CON FAGIOLI, PARMIGIANO

- RISOTTO CON PISELLI/ RISO IN PASSATO DI FAGIOLI

BURGER DI VERDURA

- SQUACQUERONE / CASATELLA

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)

VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

SPAGHETTI AL POMODORO, **AGLIO E PREZZEMOLO** PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO

FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT/)
ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

PASSATELLI ASCIUTTI CON POMODORINI E ZUCCHINE, PARMIGIANO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA
(al POSTO del PIATTO UNICO) - PASSATELLI IN
BRODO VEGETALE

PATATE ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

3a settimana

21 - 25 settembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE**

LU

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL PESTO

CASATELLA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ALTRI FORMAGGI:

- CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO /

MA

SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ALTRA PREPARAZIONE:

- VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO)

ME

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)

GI

FARFALLE CON RAGU' DI LEGUMI, PARMIGIANO

UOVO SODO CON SALSIA VERDE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI

- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

VE

RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO

CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO

VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

4a settimana

28 settembre - 02 ottobre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE

LU

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

SPAGHETTI AL **TONNO**, CON POMODORO E CIPOLLA

- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT/) ARROSTO, AL FORNO
POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

TAGLIATELLE CON PISELLI, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO

VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO

CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

GNOCCHETTI SARDI CON SUGO DI CECI, PARMIGIANO

MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI: - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE
- MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA
- con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

5a settimana

05 - 09 ottobre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO(PLATESSA /HALIBUT) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (SARDE, CEFALO, CAPPONE) ARROSTO, AL FORNO
MA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		- UOVO A FRITTATA ARROTOLATA CON FONTINA E SPINACI
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
ME	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
GI	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	PASTA DI FARRO CON SPINACI E RICOTTA		FARRO/RISO/ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA MARGHERITA
	MOZZARELLA		- PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
VE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

6a settimana

12 - 16 ottobre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE**

LU

PASTA OLIO E PARMIGIANO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO /A FRITTATA + PATATE ARROSTO

UOVO A FRITTATA CON ERBETTE

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE + PATATE ARROSTO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE

VERDURE DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

RISOTTO ZUCCA E FAGIOLI, PARMIGIANO

CASATELLA

BURGER DI VERDURA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO

PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (**Al posto del PIATTO UNICO**)

VERDURA DI STAGIONE GRATINATA / TRIFOLATA, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SPAGHETTI AL POMODORO, **AGLIO E PREZZEMOLO** PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

7a settimana

19 - 23 ottobre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE**

LU

RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO

- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
ARROSTO, AL FORNO

TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

ORZO/RISO/FARRO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI
VERDURE + fornarina/piadina + stracchino

STRACCHINO

PER FORNARINA / PIADINA:
- FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE,
ROSMARINO)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

ALTRA PREPARAZIONE:
- VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA,
POMODORO, SEDANO)

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

GAMBERI ARROSTO, AL FORNO

AL FORNO PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO
(sarde,cefalo,cappone)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA con frutta secca

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

ORZOTTO CON LEGUMI MISTI, PARMIGIANO

PASSATO DI LEGUMI MISTI CON RISO, ORZO, FARRO, PASTINA
O CROSTINI

UOVO SODO CON SALSA VERDE

-CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

8a settimana

26 - 30 ottobre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE

LU

TAGLIATELLE CON RAGU' DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO

CORONCINA IN MINISTRA DI LENTICCHIE:
- LE LENTICCHIE POSSONO ESSERE LASCIATE TUTTE INTERE O IN PARTE
- PASTINA IN BRODO VEGETALE

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA
- con PASTINA IN BRODO VEGETALE, POLPETTINE DI LENTICCHIE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI OLIO E PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI

- ALLE VONGOLE / AL TONNO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO
- POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA
(al POSTO del PIATTO UNICO)

PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

9a settimana

02 - 06 novembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO		CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	FARFALLE BIETA E RICOTTA, PARMIGIANO		FARRO/RISO/ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA MARGHERITA
	MOZZARELLA		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

10a settimana

09 - 13 novembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- SEPIA CON PISELLI E POMODORO -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)		PER SALSA DI CECI (HUMMUS): - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	PENNETTE CON RAGU' DI VERDURA PARMIGIANO		PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI DI PANE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIOR E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PASTA DI FARRO AL POMODORO AGLIO E PREZZEMOLO, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/COUS COUS/CROSTINI DI PANE in passato di verdura
	CRESCENZA		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)
	VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

11a settimana

16 - 20 novembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FARFALLE CON LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO		PER SUGO DI LENTICCHIE: - LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO
	UOVO SODO CON SALSIA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	RISOTTO SEMINTEGRALILE CON SPINACI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA		
	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	PASTA OLIO E PARMIGIANO		ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + FORNARINA/PIADINA + CASATELLA
	CASATELLA		PER FORNARINA / PIADINA: - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	POLENTA E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)		POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)
	PATATE ARROSTO		- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO (piatto unico)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO		
	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO		AL FORNO PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

12a settimana

23 - 27 novembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE

LU

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURA COTTA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

ORECCHIETTE CON SUGO DI CECI

MINISTRA DI CECI: - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE
- MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA
con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

SPAGHETTI ALLE VONGOLE, CON POMODORO E ODORI

- AL TONNO / AL PESCE MISTO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO

- FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO
- POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SALAME MATTO/PASSATELLI

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA
- PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

13a settimana

30 novembre - 04 dicembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE**

LU

FARFALLE CON SUGO DI VERDURE E LEGUMI, PARMIGIANO

- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di verdure
+ PIZZA

MOZZARELLA

- PIZZA PIATTO UNICO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO

- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)

PURE' DI PATATE E ZUCCA

PATATE ARROSTO PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO

CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO

CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO

VERDURA COTTA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

14a settimana

07 - 11 dicembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
ME	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)		PER SALSA DI CECI (HUMMUS): - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	TORTIGLIONI OLIO E PARMIGIANO		MINESRINA IN BRODO VEGETALE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
GI	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIOR E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
VE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + FORNARINA/PIADINA + STRACCHINO
	STRACCHINO		PER FORNARINA / PIADINA: - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

15a settimana

14 - 18 dicembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	PASSATELLI ASCIUTTI CON LE VONGOLE IN BIANCO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE GRATINATE, IN FORNO		PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		- BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE		- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON PISELLI
	SQUACQUERONE		BURGER DI VERDUTA
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

16a settimana

21 - 25 dicembre

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE

LU

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO

-CAPPELLETTI AL FORMAGGIO IN BRODO VEGETALE/ASCIUTTI, PARMIGIANO
- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)

PATATE ARROSTO, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

GOBBETTI AL SUGO DI CECI, PARMIGIANO

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

MINISTRA DI CECI: - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE
- MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE

- RICOTTA / MOZZARELLA
- con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SPAGHETTI AL **TONNO**, CON POMODORO E CIPOLLA

- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

- FILETTO DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO
- POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

17a settimana

28 dicembre - 01 gennaio

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO		
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE		
	PISELLI		- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE COTTE
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA		- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO		GNOCCHI AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

18a settimana

04 - 08 gennaio

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	ORZO IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO		- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di legumi
	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)		
	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIOR E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

19a settimana

11 - 15 gennaio

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)
	VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	PASSATELLI ASCIUTTI CON SUGO DI VONGOLE IN BIANCO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA - PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO + PATATE AL FORNO
	PATATE AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		- BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
	VERDURE MISTE GRATINATE		- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	RISOTTO CON FAGIOLI		RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO - RISOTTO CON PISELLI
	BURGER DI VERDURA		- SQUACQUERONE / CASATELLA - se RISOTTO, BURGER DI VERDURE
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

20a settimana

18 - 22 gennaio

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI
NOTE

LU

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

- SEPIA CON PISELLI E POMODORO
-FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FARFALLE OLIO E PARMIGIANO

CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO

POLPETTINE DI VERDURE E LEGUMI

- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO

CRESCENZA

ALTRI FORMAGGI:
- CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO / CASATELLA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE + PARMIGIANOPOLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

POLENTA E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

PATATE ARROSTO

- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO (**piatto unico**)

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

21a settimana

25 - 29 gennaio

1) - L'indicazione **FRUTTA DI STAGIONE** e **VERDURA DI STAGIONE** deve essere interpretata nel senso che deve essere favorita la diversificazione delle specie di frutta e verdura somministrate (facendo attenzione anche a variare per quanto possibile i colori della stessa); in ogni caso la medesima specie di frutta e verdura non potrà essere proposta più di una volta la settimana ai bambini che fanno 4-5 rientri, non più di una volta ogni due settimane a quelli che ne fanno meno di quattro. **La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno**

2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO		CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	PISELLI		- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	PASTA DI FARRO AL POMODORO, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA
	MOZZARELLA		- PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SEDANINI CON BROCCOLI, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

||