

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

22a settimana

01 - 05 febbraio

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	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIORE E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	COUS COUS/ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di LEGUMI		PASTA AL POMODORO
	STRACCHINO		- PIZZA (SE PASSATO DI VERDURA SENZA LEGUMI)
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO		PATATE ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	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 IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSIA DI CECI (HUMMUS)		PER SALSIA DI CECI (HUMMUS): - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	SPAGHETTI OLIO E PARMIGIANO		MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		CROSTINI DI PANE CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

23a settimana

08 - 12 febbraio

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	RISOTTO CREMA DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO		- RISOTTO CON PISELLI
	CASATELLA		BURGER DI VERDURE
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	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		
ME	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SALAME MATTO/PASSATELLI		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		PASSATELLI ASCIUTTI CON VERDURE
VE	FUSILLI AL SUGO DI CARCIOFI E PISELLI, PARMIGIANO		SUGO DI POMODORO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO		
	VERDURA COTTA GRATINATA		- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

24a settimana

15 - 19 febbraio

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		
	POLENTA E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO +POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)
			- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO (piatto unico)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO		SEDANINI CON RAGU' DI LEGUMI, PARMIGIANO
	UOVO SODO CON SALSA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	GOBBETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO		
	CRESCENZA		ALTRI FORMAGGI: - CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO / CASATELLA
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

25a settimana

22 - 26 febbraio

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

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

- ALLE VONGOLE / AL TONNO

FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO

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

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

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

PATATE E VERDURA LESSATE

ALTRA PREPARAZIONE PATATE:
- PURE'

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON PINOLI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

FUSILLI POMODORO E OLIVE NERE, PARMIGIANO

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

LASAGNE CON RAGU' DI LENTICCHIE

VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

26a settimana

01 - 05 marzo

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		
	MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA		SEDANINI CON SUGO DI VERDURA, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	FUSILLI AL POMODORO , PARMIGIANO		
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	RISOTTO CON LEGUMI, PARMIGIANO		RISO IN PASSATO DI LEGUMI - RISOTTO CON PISELLI
	SQUACQUERONE		BURGER DI VERDURE
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE , PARMIGIANO		
	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	GNOCCHETTI SARDI 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		

27a settimana

08 - 12 marzo

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	PENNETTE CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE COTTE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	COUS COUS/ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure		FUSILLI CON SUGO DI VERDURE , PARMIGIANO
			MOZZARELLA
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO		
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO		PER POLPETTONE ARCOBALENO: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO		
	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSIA DI CECI (HUMMUS)		PER SALSIA DI CECI (HUMMUS): - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

28a settimana

15 - 19 marzo

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		
	FARRO/ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure		PENNETTE DI FARRO CON SUGO DI VERDURE, PARMIGIANO
	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)		PER FORNARINA / PIADINA: - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO		PATATE ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FUSILLI CON RAGU' DI LEGUMI, PARMIGIANO		CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO
	UOVO SODO CON SALSINA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

29a settimana

22 - 26 marzo

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		
	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	SPAGHETTI AL POMODORO E ODORI		- AL TONNO / AL PESCE MISTO
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, 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		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA PIU' VERDURA CRUDA DI STAGIONE (al POSTO del PIATTO UNICO) PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE / GRATINATE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON PINOLI		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

30a settimana

29 marzo - 02 aprile

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	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 IN INSALATA / BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO		PER SALSA DI LENTICCHIE: - LENTICCHIE ROSSE, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO		CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	VERDURA CRUDA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PASTA CON RAGU' DI VERDURE, PARMIGIANO		FARRO/RISO/ORZO IN PASSATO DI VERDURE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE CRUDE MISTE A BASTONCINO
	MOZZARELLA		- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - PIZZA MARGHERITA
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA/HALIBUT) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

31a settimana

05 - 09 aprile

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	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON PISELLI O FAGIOLI
	CASATELLA		BURGER DI VERDURE
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SEDANINI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

32a settimana

12 - 16 aprile

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 IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure		
	STRACCHINO + FORNARINA/PIADINA		PER FORNARINA / PIADINA: - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA		PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TORTIGLIONI CON SUGO DI LEGUMI, PARMIGIANO		CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	UOVO SODO CON SALSINA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

33a settimana

19 - 23 aprile

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 ALL'ORTOLANA, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA
	MOZZARELLA		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	SEDANINI OLIO E PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	SPAGHETTI AL TONNO , CON POMODORO E CIPOLLA		
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SALAME MATTO/PASSATELLI		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE E PISELLI LESSATI		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO		- SEDANINI CON RAGU' DI CONIGLIO, PARMIGIANO (piatto unico)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON PINOLI		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

34a settimana

26 - 30 aprile

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	GOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO		
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO		PER POLPETTONE ARCOBALENO: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA/BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		CORONCINA IN MINESTRA DI PATATE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

35a settimana

03 - 07 maggio

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	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO		- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		- BURGER DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO CON VERDURE DI STAGIONE, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + FORNARINA/PIADINA + SQUACQUERONE
	SQUACQUERONE		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

36a settimana

10 - 14 maggio

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

TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO

- FARFALLE FREDDI IN INSALATA CON LENTICCHIE LESSATE, POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO

UOVO SODO CON SALSA VERDE

- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

PASTA DI FARRO AL POMODORO, PARMIGIANO

- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + PIZZA MARGHERITA O CROSTONI DI PANE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA

CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)

FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + CAPRESE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO

VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA

PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

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

INSALATA DI GAMBERI CON VERDURE O GAMBERI GRATINATI AL FORNO
FILETTI PLATESSA ARROSTO. AL FORNO

VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

37a settimana

17 - 21 maggio

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	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE CON PINOLI		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI		- ALLE VONGOLE / AL TONNO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE E VERDURE LESSATE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

38a settimana

24 - 28 maggio

- 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	ORZO FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE		- ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE -PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) MARGHERITA - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE CRUDE MISTE A BASTONCINO
	MOZZARELLA		- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT A COTOLETTA, IN FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA/BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE 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		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

39a settimana

31 maggio - 04 giugno

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	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO		- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		- BURGER DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	PASTA DI FARRO AL POMODORO, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + PIZZA MARGHERITA O CROSTONI DI PANE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA
	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)		FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + CAPRESE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

40a settimana

07 - 11 giugno

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

SPAGHETTI OLIO E PARMIGIANO

- PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE

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

- SEPPIA CON PISELLI E POMODORO
- SEPPIA (CALAMARI) LESSATA IN INSALATA CON VERDURE
MISTE CRUDE -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT
ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO

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

PATATE ARROSTO, AL FORNO

VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI,
FREDDI IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE

VERDURE MISTE CRUDE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

- SFORMATO / CROSTATA DI VERDURE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SEDANINI **SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI** AL PESTO DI ZUCCHINE

VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO

PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

SA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

RISOTTO ALLE VONGOLE

- RISOTTO AL SUGO DI PESCE MISTO (**piatto unico**)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - estate 2021

41a settimana

14 - 18 giugno

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		
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SPAGHETTI AL TONNO , CON POMODORO E CIPOLLA		PENNETTE FREDDE AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	UOVO SODO CON SALSA VERDE		
	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

42a settimana

21 - 25 giugno

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 SALSA DI CAROTE 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

MA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SPAGHETTI AL POMODORO AGLIO E PREZZEMOLO, PARMIGIANO

CASATELLA

ALTRI FORMAGGI:

- CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO / CASATELLA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

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

- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO

PASTA AL POMODORO

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

VERDURA CRUDA IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

SA

SEDANINI IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO

- se RAGU' CONIGLIO piatto unico, inserire VERDURE MISTE CRUDEA BASTONCINO per tutti

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - estate 2021

43a settimana

28 giugno - 02 luglio

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	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	PASTA DI FARRO AL POMODORO, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + PIZZA MARGHERITA O CROSTONI DI PANE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA
	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)		FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + CAPRESE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO		- la quantità di CARNE per il RAGU' deve essere quasi la stessa che viene utilizzata come secondo
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO		- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		- BURGER DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	PASTA OLIO E PARMIGIANO		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + PIZZA MARGHERITA O CROSTONI DI PANE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA
	MOZZARELLA		FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + MOZZARELLA
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

44a settimana

05 - 09 luglio

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	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE		
	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)		
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	FUSILLI OLIO E PARMIGIANO		- PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE
	VERDURE MISTE CRUDE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO		
	VERDURE MISTE COTTE		- SFORMATO / CROSTATA DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	FARFALLE ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

45a settimana

12 - 16 luglio

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	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE MISTE CRUDE		INSALATA DI GAMBERTI E VERDURE FRESCHE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		
	FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI		PASTA CON RAGU' DI LEGUMI CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO		UOVO SODO CON SALSA VERDE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE		- PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO
	CASATELLA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA		PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)
	VERDURE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO		
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (cefalo / sarde)
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

46a settimana

19 - 23 luglio

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, PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA		
	PISELLI		- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	TORTIGLIONI CON RAGU' DI VERDURE, PARMIGIANO		- ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE
	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	INSALATA MISTA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

47a settimana

26 - 30 luglio

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	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	COUS-COUS/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE		ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + fornarina + stracchino
	STRACCHINO		
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO		- la quantità di CARNE per il RAGU' deve essere quasi la stessa che viene utilizzata come secondo
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO		- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		- BURGER DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	SEDANINI IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO		se RAGU' CONIGLIO piatto unico, inserire VERDURE MISTE CRUDE A BASTONCINO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO		- SEDANINI CON RAGU' DI CONIGLIO, PARM. (PIATTO UNICO)
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

48a settimana

02 - 06 agosto

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		
	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO		
	VERDURE MISTE COTTE		- SFORMATO / CROSTATI DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE		
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO		PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO		- PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	FUSILLI CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO
			VERDURE MISTE CRUDE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)		
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

49a settimana

09 - 13 agosto

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	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA		PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE MISTE CRUDE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI		
	CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO		- UOVO SODO CON SALSA VERDE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO		
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO		- FARFALLE FREDDE IN INSALATA CON CECI LESSATI, POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO
	VERDURE MISTE COTTE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO		PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2021

50a settimana

16 - 20 agosto

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

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

PENNETTE FREDDI AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI

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

- SEPIA CON PISELLI E POMODORO
- SEPIA (CALAMARI) LESSATA IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO

VERDURA CRUDA IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI

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

PATATE ARROSTO, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

PASTA OLIO E PARMIGIANO

- ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + CAPRESE

CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)

- PIZZA PIATTO UNICO

VERDURA CRUDA IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SEDANINI AL POMODORO E PISELLI, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

VERDURA CRUDA IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

SA

FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

INSALATA DI GAMBERI E VERDURE FRESCHE

FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO

VERDURE MISTE CRUDE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - estate 2021

51a settimana

23 - 27 agosto

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

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO

PASTA AL POMODORO

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

VERDURA CRUDA IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO

PER BOCCONCINI GRATINATI:

- PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)

VERDURA CRUDA IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO

VERDURE MISTE COTTE

- SFORMATO / CROSTATA DI VERDURE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) A COTOLETTA, AL FORNO

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

VERDURA CRUDA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

SA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

RAVIOLI CON RICOTTA E SPINACI CON OLIO, SALVIA / AL POMODORO, PARMIGIANO

- TORTELLONI RICOTTA E SPINACI / RICOTTA E RADICCHIO ROSSO

PATATE LESSATE **E FAGIOLINI**

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - estate 2021

52a settimana

30 agosto - 03 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, 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	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE
	VERDURE MISTE CRUDE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	PASTA OLIO E PARMIGIANO		- ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + CAPRESE
	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SPAGHETTI AL POMODORO PARMIGIANO		- PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	GOBBETTI CON SUGO DI PISELLI, PARMIGIANO		
	SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA(FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)		
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

||