

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	13° 28/11 - 02/12	14° 05/12 - 09/12	15° 12/12 - 16/12	16° 19/12 - 23/12
Infanzia	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CAPPELLETTI AL FORMAGGIO IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGI OLIVA PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO SE RAVIOLI, no patate arrosto, sostituire con VERDURA
Primaria	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	GAMBERI ARROSTO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
Media	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAAMELLA AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA o MOZZARELLA
Giuvini	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON LEGUMI	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI (IN BIANCO)	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE	PURE' DI PATATE
Venerdi	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o ALLE VONGOLE o AL PESCE MISTO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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



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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

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

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



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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	33° 17/04 - 21/04	34° 24/04 - 28/04	35° 01/05 - 05/05	36° 08/05 - 12/05
l u n d ì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAEMELLA E PARMIGIANO
m a r t e d ì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO ALLE VONGOLE (BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA
m e r c o l e d ì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA
g i o v e d ì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE E PISELLI LESSATI	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d ì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAEMELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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

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

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

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

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

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