

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

Il PANE (piadina, foinarina 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° 06/09 - 10/09	2° 13/09 - 17/09	3° 20/09 - 24/09	4° 27/09 - 01/10
u n d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA DI STAGIONE COTTA/ AL GRATIN, AL FORNO	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PENNETTE/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI BASILICO	GOBBETTI AL POMODORO E PARMIGIANO
	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE MISTE COTTE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA o RICOTTA	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	VITELLONE A STRACCETTI AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA o POLPETTINE DI PESCE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI/ TAGLIATELLE CON POMODORO E PISELLI FRULLATI E AROMI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO/ PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAVELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO/ RISO IN PASSATO DI VERDURA
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO/ FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE COTTE/ 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 PASSATI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	5° 04/10 - 08/10	6° 11/10 - 15/10	7° 18/10 - 22/10	8° 25/10 - 29/10
l u n e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE COTTE/ 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(PLATESSA) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,capponne) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	PENNE CON 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) SEMPLICE, AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,capponne) ARROSTO, AL FORNO	RICOTTA/ STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ 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 BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	FARFALLE/ SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PUREA DI PISELLI	CASATELLA o BURGER DI VERDURA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	TRIS DI VERDURE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	RISO IN PASSATO DI LEGUMI	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,capponne) ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA 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,capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	9° 01/11 - 05/11	10° 08/11 - 12/11	11° 15/11 - 19/11	12° 22/11 - 26/11
l u n e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE/CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI/ 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	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHEFFE DI VERDURE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	CAROTE COTTE/ CRUDE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO	VERDURE COTTE/ 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 PASSATI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURA COTTA DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA 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) SEMPLICE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	RICOTTA/ CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ 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	PENNETTE/SPAGHETTI AL RAGU' DI PESCE MISTO IN BIANCO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PUREA DI PISELLI	RICOTTA/ CRESCENZA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI ALLA PIZZAIOLA o VITELLONE A SPEZZATINO BRASATO	BURGER DI VERDURA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

	13° 29/11 - 03/12	14° 06/12 - 10/12	15° 13/12 - 17/12	16° 20/12 - 24/12
u n d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	PENNETTE/ 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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) 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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o PLATESSA ARROSTO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	CAROTE COTTE/ CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO	VERDURE COTTE/ 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 PASSATI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON LENTICCHIE	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI PASSATI, PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI LEGUMI	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	PURE' DI PATATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE/ 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	PENNETTE/SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	RICOTTA/ STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	17° 27/12 - 31/12	18° 03/01 - 07/01	19° 10/01 - 14/01	20° 17/01 - 21/01
l u n e d i	PISELLI IN PUREA o LENTICCHIE STUFATE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ 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	RICOTTA/ CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-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 o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ 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 BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE CON HUMMUS DI CECI	VERDURE MISTE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAAMELLA AL FORNO	VERDURE COTTE/ 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 MERLUZZO (PLATESSA) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	RICOTTA/ CRESCENZA o CACIOTTA o CASATELLA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI PASSATI	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	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)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	21° 24/01 - 28/01	22° 31/01 - 04/02	23° 07/02 - 11/02	24° 14/02 - 18/02
l u n e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE 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) /RISO IN PASSATO DI VERDURA
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURE	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	PISELLI IN PUREA o LENTICCHIE STUFATE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ 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	RICOTTA/ STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) o PIZZA MARGHERITA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	FARFALLE/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO/ ARROSTO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI 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	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	CAROTE COTTE/ CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA GRATINATA o VERDURA COTTA CON BESCIAAMELLA AL FORNO	VERDURA COTTA/ CRUDA 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 PASSATI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) 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	RICOTTA/ CRESCENZA o SQUACQUERONE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	25° 21/02 - 25/02	26° 28/02 - 04/03	27° 07/03 - 11/03	28° 14/03 - 18/03
I u n d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	PENNETTE/ SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI	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) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	RICOTTA/CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO/ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	SEDANINI/ TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	GOBBETTI/ SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSAL VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	CAROTE COTTE/ CRUDE A BASTONCINO CON SALSAL DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	LASAGNE CON RAGU' DI LENTICCHIE	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

Il PANE (piadina, foinarina 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° 21/03 - 25/03	30° 28/03 - 01/04	31° 04/04 - 08/04	32° 11/04 - 15/04
u n d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE COTTE
	GOBBETTI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA/ RISO IN PASSATO DI VERDURA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	FARFALLE/ SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE / GRATINATE	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ 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	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO/ RISO IN PASSATO DI VERDURA	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/ORZO	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SEDANINI/ SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE A BASTONGINO
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI 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 (PLATESSA/HALIBUT) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	33° 18/04 - 22/04	34° 25/04 - 29/04	35° 02/05 - 06/05	36° 09/05 - 13/05
l u n e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GOBBETTI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	GOBBETTI/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-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/ VERDURE MISTE COTTE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO/ PASTINA IN PASSATO DI LEGUMI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA/ RISO IN PASSATO DI VERDURA
	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	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, 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) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ 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 / RISO IN PASSATO DI VERDURA	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PURE' DI PATATE E PISELLI	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	RICOTTA/ SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	PENNETTE/ 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	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	37° 16/05 - 20/05	38° 23/05 - 27/05	39° 30/05 - 03/06	40° 06/06 - 10/06
l u n e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO/ RISO IN PASSATO DI VERDURA	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIA MELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	GOBBETTI/ SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	MOZZARELLA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO/ PASTINA CON PASSATO DI LEGUMI	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 FILETTI DI PLATESSA ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	SEDANINI/ SPAGHETTI CON PESTO DI BASILICO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARFALLE/ TAGLIATELLE CON FAGIOLI PASSATI, 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 COTTE DI STAGIONE o SFORNATO O CROSTATI DI VERDURA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	PISELLI IN PUREA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/ORZO/RISO/CROUS-BOUS	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

Il PANE (piadina, foinarina 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° 13/06 - 17/06	42° 20/06 - 24/06	43° 27/06 - 01/07	44° 04/07 - 08/07
lunedì	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	FARFALLE AL PESTO DI BASILICO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE	POLPETTINE DI PESCE o FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
martedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA CON LENTICCHIE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	SEDANINI/ SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	SEDANINI/ TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	GOBBETTI/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA (IMPANATURA CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA), AL FORNO	RICOTTA/ CASATELLA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO o POLPETTINE DI PESCE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
mercoledì	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO / RISO IN PASSATO DI VERDURA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
giovedì	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA 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 PASSATI, 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 GRATINATI
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
venerdì	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PENNETTE/SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	FARFALLE ALLA CREMA DI ZUCCHINE, PARMIGIANO	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARFALLE/ TAGLIATELLE CON FAGIOLI PASSATI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO o UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE o SFORNATO O CROSTATA DI VERDURA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 NIDO

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

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

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

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

	45° 11/07 - 15/07	46° 18/07 - 22/07	47° 25/07 - 29/07	48° 01/08 - 05/08
l u n e d i	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE	VERDURA CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	FUSILLI/ SPAGHETTI CON SUGO DI VERDURE DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	FARFALLE/ TAGLIATELLE CON FAGIOLI PASSATI, POMODORO E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE o SFORNATO O CROSTATA DI VERDURA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	PISELLI IN PUREA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	FUSILLI CON ZUCCHINE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	STRACCHINO CON FORNARINAPIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	SEDANINI/ TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	GOBBETTI/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	CASATELLA CON FORNARINAPIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ INSALATA MISTA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA o POLPETTINE DI PESCE	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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 nido

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

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

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

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

Il PANE (piadina, foinarina 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° 08/08 - 12/08	50° 15/08 - 19/08	51° 22/08 - 26/08	52° 29/08 - 02/09
lunedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE/SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI AL PESTO DI BASILICO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA LESSATA IN INSALATA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
martedì	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO / RISO IN PASSATO DI VERDURA	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO
	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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
mercoledì	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	GOBBETTI/TAGLIATELLE CON FAGIOLI PASSATI, POMODORO E PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI BASILICO
	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
giovedì	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE IM ISALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PENNETTE/SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
venerdì	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FARFALLE/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	VERDURE MISTE COTTE	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE