

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 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

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 CERREALI 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
l u n e d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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
	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE MISTE COTTE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA o CACIOTTA O STRACCHINO	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 CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO SEMI-INTEGRALE IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA o SQUAQUERONE	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 CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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	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, capponne) ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA 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 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, 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	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 MINISTRA DI CECI, 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 o RICOTTA o MOZZARELLA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 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

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 CEREBALI 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 CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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(PLATESSA) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA o MOZZARELLA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o 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) ARROSTOLATA (CON FONTINA E SPINACI)	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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 o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CASATELLA o BURGER DI VERDURA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) 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	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	TRIS DI VERDURE 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 BIANCA / 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
	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 DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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 AL FORNO	UOVO SODO CON SALSА 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 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

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

	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 CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE 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 SEMINTEGRALE CON SPINACI, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI, 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 o RICOTTA o MOZZARELLA
	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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURA COTTA DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTELETTA, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTELETTA, 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 CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	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 o CACIOTTA o STRACCHINO	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI ALLA PIZZIOLA 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA 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 / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO o 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 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

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 CERREALI 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 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
l u n e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE 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	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 / 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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA 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 GAMBERI ARROSTO o PLATESSA ARROSTO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTELETTA, 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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	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
	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 IN INSALATA CON LEGUMI	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINISTRA DI PATATE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	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 CRUDE IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 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

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 CERREALI 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 o LENTICCHIE STUFATE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPIA 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 CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	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	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA BIANCA / 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, capponne) 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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	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, capponne) 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 CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO CON HUMMUS DI CECI	VERDURE MISTE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAMELLA 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 MERLUZZO (PLATESSA) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) 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 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

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, farinata e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CERREALI 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 CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	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 SEMI-INTEGRALE 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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	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 BIANCA / 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
	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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA GRATINATA o VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO	VERDURA 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, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE INTEGRALI/SEMIINTEGRALI 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	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 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

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, fomarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREBALI 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
l u n e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	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) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	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 o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI 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 CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 SALSINA 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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	LASAGNE CON RAGU' DI LENTICCHIE	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	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) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	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 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

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 CERREALI 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
l u n e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE COTTE
	GOBBETTI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO o SEPIA CON PISELLI E POMODORO	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 CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON 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 / 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 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	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 CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	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	SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
	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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	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 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

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 CERREALI 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA BIANCA / 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, capponne) 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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, capponne) 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, capponne) 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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, capponne) 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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
g i o v e d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA COTTA 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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 CRUDE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	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, capponne) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI GRATINATI 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 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

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 CERREALI 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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 BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	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 o SEPIA LESSATA IN INSALATA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
	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 CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA/BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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 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 o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
	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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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 COTTE DI STAGIONE o SFORNATO O CROSTATA 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 CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	PISELLI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/ORZO/RISO/CROUS-COUS	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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE / 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 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

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, farfarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CERREALI 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
l u n e d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURA CRUDA 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 SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI 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 / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
	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	VERDURA IN INSALATA CON LEGUMI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	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	CASATELLA o MOZZARELLA o CACIOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) 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
m e r c o l e d i	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE	VERDURA 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	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, capponne) ARROSTO	PATATE 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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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, capponne) 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
	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 DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	SPAGHETTI AL TONNO, CON 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, capponne) 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 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

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

	45° 11/07 - 15/07	46° 18/07 - 22/07	47° 25/07 - 29/07	48° 01/08 - 05/08
I u n d i	VERDURE MISTE CRUDE	VERDURA CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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, capponne) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE o SFORMATO 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 CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO	PISELLI	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI	RISOTTO CON SALSA 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 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 / INTEGRALE) o SE COUS COUS FREDDO NO FORNARINA solo formaggio	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
	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 CRUDA IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA 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 o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	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 BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO 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 CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA 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 FORNARINAPIADINA (FARINA BIANCA / 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, capponne) 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 CRUDE DI STAGIONE	INSALATA MISTA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA IN INSALATA
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) 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, capponne) ARROSTO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 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

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

	49° 08/08 - 12/08	50° 15/08 - 19/08	51° 22/08 - 26/08	52° 29/08 - 02/09
l u n e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURA CRUDA 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
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA 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
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
m a r t e d i	VERDURE MISTE CRUDE CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA 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, capponne) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)
	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 CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	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 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
g i o v e d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN ISALATA	VERDURA CRUDA 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	SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / 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, capponne) 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 CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	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 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, capponne) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE