

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

4a settimana

28 settembre - 02 ottobre

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	SPAGHETTI AL TONNO , CON POMODORO E CIPOLLA		- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	TAGLIATELLE CON PISELLI, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO		
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO		CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
LU	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	GNOCCHETTI SARDI CON SUGO DI CECI, PARMIGIANO		ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE
	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO		- MALTAGLIATI IN BRODO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		RICOTTA / MOZZARELLA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

5a settimana

05 - 09 ottobre

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

4) il **PANE (piadina, fornarina e pizza)** dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

6a settimana

12 - 16 ottobre

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

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

NOTE

LU

PASTA OLIO E PARMIGIANO

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

UOVO A FRITTATA CON ERBETTE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

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

VERDURE DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

RISOTTO ZUCCA E FAGIOLI, PARMIGIANO

CASATELLA

BURGER DI VERDURA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO

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

VERDURA DI STAGIONE GRATINATA / TRIFOLATA, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

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

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

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

7a settimana

19 - 23 ottobre

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU		RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO	- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE
		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO
		TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
MA		FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	ORZO/RISO/FARRO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + fornarina/piadina + stracchino
		STRACCHINO con il pane	
		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
ME		SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	
		VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO	ALTRA PREPARAZIONE: - VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO)
		VERDURE COTTE DI STAGIONE	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
GI		PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	
		GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	AL FORNO PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA con frutta secca	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
VE		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
		ORZOTTO CON LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	PASSATO DI LEGUMI MISTI CON RISO, ORZO, FARRO, PASTINA O CROSTINI
		UOVO SODO CON SALSINA VERDE	-CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

8a settimana

26 - 30 ottobre

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

NOTE

LU

TAGLIATELLE CON RAGU' DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO

~~CORONCINA IN MINESTRA DI LENTICCHIE~~
- LE LENTICCHIE
POSSONO ESSERE LASCIATE TUTTE INTERE O IN PARTE

MOZZARELLA

~~PASTINA IN BRODO VEGETALE~~
- RICOTTA / MOZZARELLA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

~~PASTINA IN BRODO VEGETALE. POLPETTINE DI LENTICCHIE~~
- con

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI OLIO E PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

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

- ALLE VONGOLE / AL TONNO

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

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

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

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

PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

9a settimana

02 - 06 novembre

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

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

NOTE

LU

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

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

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO

CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO

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

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

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

FARFALLE BIETA E RICOTTA, PARMIGIANO

FARRO/RISO/ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA MARGHERITA

MOZZARELLA

- PIZZA PIATTO UNICO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

10a settimana

09 - 13 novembre

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

NOTE

LU

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

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

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

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

MA

CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)

PENNETTE CON RAGU' DI VERDURA PARMIGIANO

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

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

PER SALSA DI CECI (HUMMUS):
- CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE
OLIVA, SUCCO DI LIMONE

PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI DI PANE

ME

GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- SPINACI E NOCI;
- BROCCOLI E PINOLI;
- CAVOLFIORE E MANDORLE -
- MANDORLE

GI

PASTA DI FARRO AL POMODORO AGLIO E PREZZEMOLO, PARMIGIANO

CRESCENZA **con il pane**

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- ORZO/RISO/COUS COUS/CROSTINI DI PANE in passato di
verdura

- PIZZA PIATTO UNICO

VE

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

11a settimana

16 - 20 novembre

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

12a settimana

23 - 27 novembre

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

4) il **PANE (piadina, fornarina e pizza)** dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	ORECCHIETTE CON SUGO DI CECI		MINISTRA DI CECI: - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE - MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO		RICOTTA / MOZZARELLA con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SPAGHETTI ALLE VONGOLE, CON POMODORO E ODORI		- AL TONNO / AL PESCE MISTO
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		-FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO - POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SALAME MATTO/PASSATELLI		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA - PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

13a settimana

30 novembre - 04 dicembre

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

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

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO		- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di verdure + PIZZA
	PIZZA MARGHERITA		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO		
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO		CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PURE' DI PATATE E ZUCCA		PATATE ARROSTO PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

14a settimana

07 - 11 dicembre

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

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

15a settimana

14 - 18 dicembre

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

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

16a settimana

21 - 25 dicembre

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

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO		-CAPPELLETTI AL FORMAGGIO IN BRODO VEGETALE/ASCIUTTI, PARMIGIANO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		MINISTRA DI CECI: - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE - MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTONE DI CECI		RICOTTA / MOZZARELLA - con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SPAGHETTI AL TONNO , CON POMODORO E CIPOLLA		- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		- FILETTO DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO - POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

17a settimana

28 dicembre - 01 gennaio

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

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

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021 - CATTOLICA

18a settimana

04 - 08 gennaio

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

GRANO O DI CERALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).

4) il **PANE** (piadina, fornarina e pizza) dovrà essere prodotto con **FARINE DI**

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

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

NOTE

LU

ORZO IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO

- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di legumi

CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)

ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO

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

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

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

- BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE

VE

GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA

- SPINACI E NOCI;
- BROCCOLI E PINOLI;
- CAVOLFIOR E MANDORLE -
BIETA E MANDORLE

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - allegato n° 1: SPUNTINO META' MATTINA * / MERENDA POMERIGGIO *

anno scolastico	
SPUNTINO META' MATTINA	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	

periodo estivo (dalla 37a alla 50a settimana)	
SPUNTINO META' MATTINA	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	

anno scolastico	
MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU YOGURT INTERO BIANCO	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
PANE COMUNE	PANE TOSCANO
MARMELLATA	OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA LATTE FRESCO INTERO BIANCO	LATTE INTERO CON CAFFE' D'ORZO
BISCOTTI SECCHI	
ME YOGURT INTERO BIANCO	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
TORTA DI MELE	TORTA ALLO YOGURT / CIAMBELLA / CROSTATA CON MARMELLATA
GI LATTE FRESCO INTERO BIANCO	LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
FETTE BISCOTTATE	FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE YOGURT INTERO BIANCO	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
CRACKERS ALL'OLIO DI OLIVA	FORNARINA / FETTE BISCOTTATE (CON OLIO OLIVA EXTRA VERGINE)

periodo estivo (dalla 37a alla 50a settimana)	
MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU YOGURT INTERO BIANCO	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
PANE COMUNE	PANE TOSCANO
MARMELLATA	OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA GELATO ***	- COPPETTA (panna e fragola / panna e PER PRIMARIA / SECONDARIA: - BISCOTTO / CORNETTO CLASSICO
ME YOGURT INTERO BIANCO	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
CIAMBELLA	TORTA ALLO YOGURT / DI MELE / CROSTATA CON MARMELLATA
GI YOGURT INTERO BIANCO	YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA / LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO
BISCOTTI SECCHI	FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE LATTE FRESCO INTERO BIANCO	LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
FETTE BISCOTTATE	PANE COMUNE / TOSCANO CON MARMELLATA
SA PANE COMUNE	FORNARINA / FETTE BISCOTTATE (CON OLIO OLIVA EXTRA VERGINE)
FRUTTA FRESCA A MACEDONIA, SUCCO DI LIMONE ****	FRUTTA FRESCA MISTA

NOTE:

- * lo SPUNTINO e la MERENDA sono previsti SOLO in alcune strutture, sia nel corso dell'anno scolastico che nel periodo estivo
- ** per nido e scuola d'infanzia, un frutto DIVERSO ogni giorno, come da tabella dietetica
- *** gelato SOLO se acquistato dalla cucina di riferimento (no portato dai genitori o altri)
- **** macedonia SOLO se preparata dalla cucina di riferimento (no prodotto in scatola)

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

1	PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI				SEZ. PRIMAV.				ADULTI
					2 - 3 a	3 -	6 - 11	12	
	PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per primi asciutti	g.	40	50	50	60	80	100	100
	PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per passati verdura / legumi	g.	15	20	20	25	30	40	40
	PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per brodo vegetale	g.	20	25	25	30	40	50	50
	CROSTINI DI PANE TOSTATO al forno per minestre	g.	20	25	25	30	35	40	40
	GNOCCHI DI PATATE FRESCHI / SURGELATI	g.	50	100	100	150	200	250	250
	TAGLIATELLE / STROZZAPRETI FRESCHI / SURGELATI	g.	40	50	60	70	80	90	90
	PASTA RIPIENA FRESCA / SURGELATA	g.	60	80	100	120	140	160	160
	PASSATELLI / SALAME MATTO: pesi di uovo, pangrattato, parmigiano	g.	50,20,30	50,20,30	50,20,30	50,20,30	50,20,30	70,30,40	70,30,40
	CARNE VITELLONE / PESCE per salsa primi	g.	15	20	25	30	35	40	40
	TONNO SOTT'OLIO per salsa primi	g.	no	no	20	25	30	35	35
	LEGUMI SECCHI per passati	g.	20	25	25	30	35	40	40
	LEGUMI SECCHI per sughi	g.	10	12	12	15	18	20	20
	VERDURE per salsa / passato / brodo vegetale	g.	100	120	120	150	200	250	250
	PATATE per minestra di patate	g.	50	80	100	100	150	200	200
	NOCI SGUSCIATE TRITATE per salsa primo / per contorno (spinaci)	g.	no	no	no	20	30	40	40
	RICOTTA per condimento primi		10	10	10	15	15	20	20
	PARMIGIANO stagionatura >24 mesi, da condimento per primi	g.	5	6	6	7	8	9	9
2	SECONDI		NIDI						
	CARNI BIANCHE / ROSSE	g.	40	50	50	60	70	80	80
	CARNE VITELLONE per polpette	g.	30	40	40	50	60	70	70
	PESCE BIANCO SURGELATO/PESCE AZZURRO	g.	50 30	60 40	60 40	70 50	100 80	150 130	150 130
	TONNO SOTT'OLIO / AL NATURALE (solo pasto d'emergenza)	g.	no	no	no	no	50	60	60
	UOVO	g.	50	50	50	50	50	50	50
	FORMAGGIO FRESCO / RICOTTA per secondo / per ingrediente altre preparazioni	g.	30 5	40 5	50 5	60 10	70 10	100 15	100 15
3	CONTORNI / FRUTTA / PANE / OLIO		NIDI						
	VERDURA CRUDA / COTTA	g.	60	80	80	100	150	200	200
	INSALATA VERDE	g.	no	20	30	40	50	60	60
	LEGUMI SECCHI / SURGELATI	g.	10 30	10 30	15 45	15 45	20 60	25 75	25 75
	PATATE / PATATE se abbinare ai passatelli	g.	60 80	80 100	100 120	120 150	140 200	160 250	160 250
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE per spuntino / pranzo / merenda	g.	100	100	150	150	150	200	200
	BANANA / FICHI / KAKI / UVA per spuntino / pranzo / merenda	g.	50	50	100	100	100	150	150
	PANE	g.	20	30	30	40	50	60	60
	PER FORNARINA / PIADINA / BASE PER PIZZA QUANTITA' FARINA	g.	20	30	30	40	50	60	60
	OLIO OLIVA EXTRA VERGINE come totale per pasto	g.	12	12	15	15	18	20	20
4	MERENDE		NIDI						
	LATTE INTERO / YOGURT INTERO / ALLA FRUTTA	g.	100	100	150	150	200	200	200
	PANE COMUNE / FORNARINA	g.	25	30	30	40	50	60	60

FETTE BISCOTTATE / CRACKERS / BISCOTTI SECCHI / CEREALI	g.	25	25	25	30	35	40	40
CIAMBELLA / TORTE	g.	30	30	40	50	80	100	100
GELATI	g.	50	50	70	70	90	120	120

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2a: QUANTITA' ALIMENTI DI RICETTE PARTICOLARI

1	RICETTE PARTICOLARI : PRIMI PIATTI			SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a	3 -	6 - 11	12	ADULTI
	FARRO / ORZO / RISO FREDDI E LEGUMI		no	no				
	farro / orzo / riso	g.		50	60	80	100	100
	legumi misti secchi	g.		25	30	35	40	40
	piselli surgelati	g.		25	30	40	50	50
	verdure miste	g.		40	50	60	70	70
	olio extra vergine oliva	g.		5	5	6	7	7
2	RICETTE PARTICOLARI: CONTORNI			SEZ. PRIMAV. 2 - 3 a	3 -	6 - 11	12	ADULTI
	CECI IN INSALATA		no	no				
	ceci secchi lessati	g.		15	15	20	25	25
	pomodorini	g.		40	40	50	50	50
	olive nere	g.		10	10	15	20	20
	basilico, prezzemolo	g.		q.b	q.b	q.b.	q.b	q.b
	olio extra vergine oliva	g.		7	7	9	10	10

3	RICETTE PARTICOLARI: SECONDI PIATTI				SEZ. PRIMAV.	3 -	6 - 11	12	ADULTI
					2 - 3 a				
PIZZA (piatto unico)									
farina	g.	40	60	80	80	100	120	120	
pomodori pelati	g.	20	40	60	60	80	100	100	
mozzarella	g.	20	40	60	60	80	100	100	
olio extra vergine oliva	g.	8	8	10	10	13	15	15	
POLENTA CON BRASATO (piatto unico)									
carne di vitellone a pezzo intero	g.	40	50	50	60	70	80	80	
odori (sedano, carote, cipolla, pomodoro)	g.	40	60	60	60	80	100	100	
olio extra vergine oliva	g.	6	6	8	8	9	10	10	
farina di mais per polenta	g.	30	35	35	60	70	80	100	
CROCCHETTE DI VERDURE/BURGER DI VERDURA									
ricotta di mucca (di siero)	g.	10	15	20	30	40	50	50	
verdure miste (es. bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.	50	60	70	80	100	120	120	
patate (lessate)	g.	10	15	25	30	40	50	50	
parmigiano reggiano	g.	3	3	3	5	5	5	5	
pangrattato	g.	5	8	10	12	15	20	20	
olio extra vergine oliva	g.	4	4	5	5	6	7	7	
CROSTATA DI VERDURE									
per pasta frolla salata: farina, olio, uovo	g.		10,3,3	15,5,5	20,10,7	30,15,7	40,20,10	40,20,10	
per ripieno: verdure miste (bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.		50	50	80	100	120	120	
e patate	g.		20	20	30	40	50	50	
uova	g.		7	10	7	7	10	10	
parmigiano reggiano	g.		3	3	3	5	5	5	
latte	g.		20	20	30	30	40	40	
noce moscata, origano	g.		q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	q.b	
olio extra vergine oliva	g.		4	5	5	6	7	7	

|

TABELLA DIETETICA - allegato n° 3: ALIMENTI PER FESTE / GITE

	FESTE PER OCCASIONI SPECIALI *		FESTE DI COMPLEANNO *	GITE *
	(Natale / Pasqua / Carnevale / Chiusura anno scolastico o centro estivo)		(solo con dolci, al massimo)	
	SOLO CON I BAMBINI	ANCHE CON I GENITORI		
primi piatti	SOLO PIATTI PREVISTI DALLA TABELLA DIETETICA E/O DAL RICETTARIO ALLEGATO		NO	NO
pane	PANE COMUNE / TOSCANO / FORNARINA / PIADINA / CROSTONI / PIZZA **		NO	PANE COMUNE / TOSCANO PER PANINI
dolci	DOLCI TRADIZIONALI / DOLCI DA FORNO *** PANDORO / PANETTONE CIAMBELLA / COLOMBA/ PER CARNEVALE FIOCCHETTI e/o CASTAGNOLE (NO ripieno) (fritti esclusivamente in olio di arachide / olio extra vergine)		NO	NO
	GELATI ***		NO	GELATI: biscotto, coppette, cornetto (SOLO se acquistati in loco al momento del consumo)
secondi carne	SOLO PIATTI PREVISTI DALLA	PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / BRESAOLA / SPECK (NO nidi) MAGRI	NO	PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / BRESAOLA / SPECK (NO nidi) MAGRI
secondi pesce	TABELLA DIETETICA E/O DAL	NO		TONNO SOTT'OLIO (SOLO per scuola primaria e secondaria)
secondi formag.	RICETTARIO ALLEGATO	SEMISTAGIONATI		FORMAGGI SEMISTAGIONATI (caciotta / fontina / misto pecorino)
verdure		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A PINZIMONIO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A PINZIMONIO
frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
	SPREMITA D'ARANCIO			NO
	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA MISTA ****		NO	
bevande	ACQUA NATURALE			
	CAFFE' D'ORZO / TE' DETEINATO			NO
	SUCCHI DI FRUTTA (solo 100%)		NO	

NOTE:

- * prestare SEMPRE grande attenzione ai bambini/ragazzi con DIETA SPECIALE, anche in occasione di feste e gite
- ** PIZZA SOLO / DOLCI PREFERIBILMENTE se preparati dalla cucina di riferimento per la struttura (interna / esterna)
- *** acquistati e distribuiti SOLO dalla cucina di riferimento per la struttura (interna / esterna)

*** SOLO se preparata dalla cucina di riferimento e SOLO se con frutta fresca di stagione

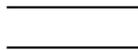


TABELLA DIETETICA - allegato n° 4 : PIATTI DI BASE / RIC

1) PASTA / ALTRI CEREALI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
pasta / altri cereali	PASTA SECCA DI GRANO	PASTA SECCA DI ALTRI CEREALI : FARRO / KAMUT / MAIS / SEMOLINO
	ALTRI CEREALI	
	PASTA FRESCA NO UOVO	PASTA FRESCA SURGELATA NO UOVO
	PASTA ALL'UOVO SECCA	PASTA ALL'UOVO FRESCA
	(ripieno minimo 45%) RIPIENO BASE (uovo, parmigiano reggiano, aromi) PIU' :	E FUNGHI RICOTTA E PREZZEMOLO
	(ripieno minimo 35%) BASE (uovo, parmigiano reggiano, aromi) PIU':	FORMAGGI MISTI CARNE BOVINA E RICOTTA

2) PANE / SOSTITUTI DEL PANE / DOLCI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
pane	PANE COMUNE / TOSCANO (senza grassi aggiunti)	PANE SEMI-INTEGRAL / INTEGRAL (senza grassi aggiunti)
	(farina tipo 0, lievito naturale, olio extra vergine)	PIADINA (con olio extra vergine oliva) CROSTONI DI PANE COMUNE / TOSCANO AL FORNO
dolci	DOLCI TRADIZIONALI (per Natale / Carnevale / Pasqua)	CIAMBELLA / COLOMBA
	(confezionati SOLO con olio di arachide) (per compleanni, una volta al mese)	CIAMBELLA TORTA ALLO YOGURT
merende	MERENDE DOLCI:	BISCOTTI SECCHI (con olio di arachidi / girasole / soia) DOLCI DA FORNO (con olio di arachide)
	MERENDE SALATE	FIOCCHI DI CEREALI (senza grassi aggiunti) GELATI CONFEZIONATI (con biscotto / coppette / cornetto) - OLIO EXTRA VERGINE OLIVA - OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, POMODORO e ORIGANO

3) SALSE PER PRIMI PIATTI (tutte le salse qui indicate devono essere preparate)

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
di base	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	ALLE NOCI (NO nidi)
	parmigiano reggiano, pecorino, pinoli)	AL PREZZEMOLO
e con spezie	ALLO ZAFFERANO	
/ erbe aromat.	AD UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE BIANCA	ASPARAGI / BIETOLE / BROCCOLETTI / CARCIOFI / CAROTE / CAVOLFIORRE / FUNGHI / MELANZANE / PATATE / PEPERONI / RADICCHIO ROSSO / SPINACI / ZUCCA / ZUCCHINE
/ verdure	AL POMODORO, CAROTA, CIPOLLA E SEDANO	- E BESCIAPELLA, CAROTA, CIPOLLA, SEDANO
	AL POMODORO, CAPPERI E OLIVE	SALSE CALDE CON POMODORO: - F AGLIO, PREZZEMOLO
con legumi	AI PISELLI / LENTICCHIE / FAGIOLI E POMODORO	AI PISELLI BIANCA CON ALTRI LEGUMI (ceci / fave)
con carni	RAGU' DI CARNE	RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA
con pesce	AL TONNO E POMODORO (NO nidi)	AL TONNO IN BIANCO (NO nidi)
	(salsa fredda) (NO nidi)	AL TONNO, POMODORINI CRUDI, CAPPERI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO (NO nidi)
con formag.	PASTA RIPIENA AL POMODORO / OLIO E SALVIA	PASTA SECCA CON MOZZARELLA, POMODORINI CRUDI E BASILICO

4) BRODI / CREME / MINESTRE / PASSATI PER PRIMI PIATTI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
con verdure	BRODO VEGETALE (utilizzare il maggior numero di verdure di stagione / surgelate possibile) (NO dado)	
	MINESTRA DI PATATE, CAROTE, CIPOLLA	MINESTRE DI CAROTE / LATTUGA / SEDANO ZUPPE DI PATATE E FINOCCHIO / E SPINACI
	PASSATO DI VERDURE MISTE DI STAGIONE (e/o surgelate)	MINISTRONE DI VERDURE MISTE DI STAGIONE (e/o surgelate)
con legumi	BRODO COLATO DI FAGIOLI	BRODO COLATO DI CECI / ALTRI LEGUMI / LEGUMI MISTI
	PASSATO di FAGIOLI	PASSATO DI CECI / LEGUMI MISTI MINESTRA DI CECI / FAGIOLI CREMA DI PISELLI
con uova	VERDI (con spinaci) IN BRODO VEGETALE (per cottura completa uovo: 8 minuti)	VERDI (con spinaci) IN BRODO VEGETALE - FREDDI IN INSALATA CON VERDURE (NO nidi / senza formaggio)

5) SECONDI A BASE DI UOVA / PESCE / FORM

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
uova	FRITTATA ARROTOLATA CON SPINACI E FONTINA AL FORNO (NO nidi)	SFORMATO CON VERDURA E PATATE TORTINO CON VERDURA E PATATE
	CROCCHETTE DI PATATE E CAROTE AL FORNO	CROCCHETTE DI PATATE E SPINACI
	UOVO SODO CON SALSA VERDE	UOVO SODO RIPIENO (tuorlo, tonno, olio oliva extra vergine, capperi) (NO nidi / scuole infanzia)
		SALAME MATTO (abbinato a pastina in brodo vegetale)
pesce	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO ARROSTO (aglio, farina di mais, pangrattato, prezzemolo, succo limone) (sardoncini, alici, cefalo, cappone)	
	PESCE BIANCO SURGELATO ARROSTO (aglio, farina di mais, pangrattato, prezzemolo, succo limone) (CODA ROSO / HALIBUT / MERLUZZO / PLATESSA)	AL CARTOCCIO AD INVOLTINO
	GAMBERI A SPIEDINO AL FORNO (NO nidi / scuole infanzia)	SFUSI AL FORNO A SPIEDINO CON VERDURE
	TONNO IN SCATOLA ALL'OLIO DI OLIVA / AL NATURALE (NO nidi / scuole infanzia) (solo emergenza)	
formag.	FORMAGGI (NO formaggio fuso) CON FORNARINA / PIADINA	FRESCHI (casatella / mozzarella / ricotta / squacquerone / stracchino)
	pangrattato, parmigiano, patate lessate, uovo)	CON PATATE E SPINACI / RISO
		CON BIETOLE / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE
	PIZZA / CROSTONI CON MOZZARELLA, POMODORO, CAPPERI E ORIGANO	CON STRACCHINO E RUCOLA CON 4 FORMAGGI
	MOZZARELLA A CAPRESE, CON POMODORI E ORIGANO	ALTRI FORMAGGI

6) SECONDI A BASE DI CARNE

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
carne bovina	(capperi, origano / aglio, prezzemolo)	A FETTINE A INVOLTINO/ A STRACCETTI / ALLA PIASTRA / A COTOLETTA AL FORNO
	(la carne va macinata nella cucina di riferimento il giorno	POLPETTONE / POLPETTONE ARCOBALENO CON VERDURE INTERE
carne	A PEZZO INTERO AD ARROSTO AL LATTE	
suina	A FETTINE ALLA PIASTRA / AL FORNO	A SCALOPPINA AL LIMONE
carni avicole / coniglio	POLLO ARROSTO	FARAONA ARROSTO / ALLA CACCIATORA
	TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE	A COTOLETTA AL FORNO / A INVOLTINO
	POLLO E TACCHINO A SPIEDINO AL FORNO (NO nidi)	POLLO E TACCHINO IN INSALATA CON VERDURE
	POLLO E TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	GRATINATI IN FORNO

7) CONTORNI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
legumi	PISELLI (freschi / surgelati)	
	PASSATO DI LEGUMI	(abbinato a pastina in brodo colato di
verdure	VERDURA CRUDA DI STAGIONE (carote / cetrioli / cappuccio / carciofi / finocchio / funghi / insalata verde / pomodoro / radicchio rosso / radicchio verde / sedano / spinaci / zucchine)	pomodoro, sedano) A BASTONCINO (carote, cetrioli, finocchio, pomodoro, sedano) A SPIEDINO (carote, cetrioli, finocchio, pomodoro, sedano)
	VERDURA COTTA DI STAGIONE FRESCA / SURGELATA (bietole / broccoletti / carciofi / carote / cavolfiore / cipolla / fagiolini / finocchio / funghi / melanzane / peperoni / pomodori / spinaci / verza / zucca / zucchine)	A VAPORE / LESSATE MISTE (carote, fagiolini / carote, patate / carote, patate, piselli / patate, piselli / fagiolini, patate) POMODORO (carciofi / fagiolini / funghi) AL AL GRATIN (cavolfiore / cipolla / funghi / melanzane / peperoni / pomodori / zucca / zucchine)
patate	PATATE ARROSTO / LESSATE	AL FORNO GRATINATE / A CROCCHETTE / ALLA PARMENTIER
	PATATE IN PURE'	PATATE E CAROTE / PATATE E ZUCCHINE

8) ALTRI ALIMENTI

	PIATTI DI BASE	PIATTI ALTERNATIVI
frutta	FRUTTA FRESCA di STAGIONE (BIOLOGICA)	A SPREMUTA (arancia / mandarini) A FETTINE (arancia/mandarini)
salse	SALSA VERDE (capperi, olio extra vergine di oliva, prezzemolo, uovo sodo)	CON CAFFÈ CON PREZZEMOLO
olio	OLIO EXTRA VERGINE OLIVA (per tutte le preparazioni)	OLIO ARACHIDE (esclusivamente per preparazioni in forno)
acqua	ACQUA	ACQUA MINERALE NATURALE (in bottiglia di vetro)
latte	LATTE PASTORIZZATO INTERO BIOLOGICO / AD ALTA QUALITA'	CON CAFFÈ (zucchero) / (miele, NO 0-12 mesi) CON PROFUMO PROFUMATO
yogurt	YOGURT INTERO BIOLOGICO BIANCO	D'ORZO CON CAFFÈ'

OPZIONI ALTERNATIVE

ALTERNATIVE	
CROSTINI DI PANE COMUNE / TOSCANO AL FORNO SENZA AGGIUNTA DI GRASSI	
AVENA / COUS-COUS / FARRO / ORZO (SI glutine)	
PASTA ALL'UOVO FRESCA SURGELATA	
RICOTTA E RADICCHIO ROSSO RICOTTA E ZUCCA	
CARNE BOVINA PROSCIUTTO CRUDO	CARNE BOVINA E

ALTERNATIVE	
PANE DI FARRO / KAMUT / SOIA (senza grassi aggiunti)	
POLENTA DI FARINA DI MAIS	
(fritti esclusivamente in olio di arachide / olio extra vergine oliva)	
TORTA DI MELE / STRUDEL CROSTATA CON MARMELLATA	
girasole / soia / mais) CON: - MARMELLATA - MIELE (NO nido 0-12 mesi)	

ate dalla cucina di riferimento)

TERNATIVI	
ALLE ERBE AROMATICHE	
- E BASILICO	- E SCALOGNO
SALSE FREDE (NO nidi / scuole infanzia) CON POMODORI CRUDI.	
- MARINATI (olio, sale ed erbe	
A UN LEGUME (ceci / fagioli / fave / lenticchie rosse) E BESCIAPELLA	
AL PESCE MISTO FRESCO	
PASTA SECCA CON RICOTTA E SPINACI / E POMODORO / E FUNGHI	
FORMAGGI	PASTA SECCA / RISOTTO AI 4

MI PIATTI

TERNATIVI	
CREME DI CAROTE E ZUCCA / CARCIOFI / FUNGHI / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE	
SALSE FREDE (NO nidi / scuole infanzia):	
piselli) E VERDURE	- LEGUMI (ceci / fagioli / fave / lenticchie /
SPINACI/TELEA.	- IN BRODO VEGETALE
	- VERDE (con spinaci) IN BRODO

MAGGIO

TERNATIVI
STRAPAZZATE CON FORMAGGIO
UOVA A FRITTATA / STRAPAZZATE CON VERDURA / E UOVA CON PISELLI E POMODORO AL FORNO
AL POMODORO A SPEZZATINO
AL POMODORO A ZUPPA / BRODETTO
AL POMODORO
IN INSALATA CON SEPPIA E HALIBUT
FORMAGGI SEMI STAGIONATI (caciotta / fontina / scamorza)
STAGIONATI (parmigiano reggiano)
MOZZARELLA IN CARROZZA AL FORNO
FORMAGGI CON VERDURE / E

TERNATIVI
A SPEZZATINO
HAMBURGER AL FORNO
CONIGLIO ARROSTO / IN PORCHETTA / ALLA CACCIATORA
ALLA PIASTRA / A SCALOPPIN AL LIMONE
A SPIEDINO CON VERDURE
A SPEZZATINO AL POMODORO

ALTERNATIVI
IN INSALATA CON FRUTTA SECCA (noci, ecc.) IN INSALATA CON LEGUMI (ceci, fagioli)
AL LATTE (carote) CON BESCIAPELLA (cavolfiore / finocchio / patate / zucchine) A CROCCHETTE AL FORNO (bietole / carciofi / cavolfiore / fiori di
AL POMODORO

ALTERNATIVI
A SPIEDINO
CON POMODORO A CUBETTI
ACQUA OLIGOMINERALE NATURALE (in bottiglia di vetro - SOLO per bambini 0-12 mesi)
LATTE BIANCO FREDDO
YOGURT INTERO ALLA FRUTTA BIOLOGICO

TABELLA DIETETICA "SPAZIO BIMBI" (NO pranzo)

- allegato n° 5: MERENDA MATTINA / POMERIGGIO

anno scolastico	
MERENDA MATTINO	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA di STAGIONE <i>(un frutto diverso ogni giorno)</i>	
PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE E CRAKERS (SOLO CON OLIO EXTRA VERGINE OLIVA)

estate	
MERENDA MATTINO	VARIAZIONI POSSIBILI
FRUTTA FRESCA di STAGIONE <i>(un frutto diverso ogni giorno)</i>	
PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE E CRAKERS (SOLO CON OLIO EXTRA VERGINE OLIVA)

anno scolastico		
	MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE
	MARMELLATA	- OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA	LATTE FRESCO INTERO BIANCO	- LATTE INTERO CON CAFFE' d'ORZO
	BISCOTTI SECCHI	
ME	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	TORTA di MELE	- TORTA ALLO YOGURT / DI MELE / CIAMBELLA / CROSTATA CON MARMELLATA
GI	LATTE FRESCO INTERO BIANCO	- LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	FETTE BISCOTTATE	FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	CRACKERS all'OLIO di OLIVA	- FORNARINA / FETTE BISCOTTATE

estate		
	MERENDA POMERIGGIO	VARIAZIONI POSSIBILI
LU	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	PANE COMUNE	- PANE TOSCANO / FETTE BISCOTTATE
	MARMELLATA	- OLIO OLIVA EXTRA VERGINE / E POMODORO
MA	GELATO	- COPPETTA (panna / panna e fragola / panna e cioccolato)
ME	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	CIAMBELLA	- TORTA ALLO YOGURT / DI MELE / CIAMBELLA / CROSTATA CON MARMELLATA
GI	LATTE FRESCO INTERO BIANCO	- LATTE FRESCO INTERO CON CAFFE' D'ORZO / YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	FETTE BISCOTTATE	FIOCCHI CEREALI (SENZA GRASSI AGGIUNTI)
VE	YOGURT INTERO	- YOGURT INTERO BIOLOGICO ALLA FRUTTA
	CRACKERS all'OLIO di OLIVA	- FORNARINA / FETTE BISCOTTATE
SA	PANE COMUNE	- FORNARINA / FETTE BISCOTTATE
	FRUTTA FRESCA a MACEDONIA, SUCCO di LIMONE	- FRUTTA FRESCA MISTA INTERA

NOTE: indicazioni SOLO per gli "SPAZIO BAMBINI", dove è prevista la possibilità di somministrare una merenda a metà mattina o a metà pomeriggio, ma non il pranzo