

31a settimana

05 - 09 aprile

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

32a settimana

12 - 16 aprile

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

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

33a settimana

19 - 23 aprile

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

34a settimana

26 - 30 aprile

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

35a settimana

03 - 07 maggio

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

36a settimana

10 - 14 maggio

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

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	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	PENNETTE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO		- FARFALLE FREDDI IN INSALATA CON LENTICCHIE LESSATE, POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO
	UOVO SODO CON SALSINA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	ORZO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO		ORZO/MELE/CRUSTACEI DI PANNE IN PASSATO DI VERDURE PIZZA MARGHERITA O CROSTONI DI PANE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA
	PIZZA		FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE + CAPRESE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA		PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO		INSALATA DI GAMBERI CON VERDURE O GAMBERI GRATINATI AL FORNO - FILETTI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

37a settimana

17 - 21 maggio

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

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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

38a settimana

24 - 28 maggio

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

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

ORZO FREDDO **CON TONNO E POMODORI**

-PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) MARGHERITA

- se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di - PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità)

MOZZARELLA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO

TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

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

FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT A COTOLETTA, IN FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA/BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

PASTA AL SUGO DI VERDURE, PARMIGIANO

PASTA AL POMODORO

UOVO SODO IN SALSA VERDE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

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

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO

PER BOCCONCINI GRATINATI:
- PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)

PISELLI

- LENTICCHIE STUFATE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

39a settimana

31 maggio - 04 giugno

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

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		
	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO		- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO		- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		- BURGER DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	RISO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure + PIZZA MARGHERITA O CROSTONI DI PANE AL FORNO CON POMODORO E MOZZARELLA
	PIZZA		
	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 FRESCI / SURGELATI	g.	50	100	100	150	200	250	250
	TAGLIATELLE / STROZZAPRETI FRESCI / 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.	3 -	6 - 11	12	ADULTI
					2 - 3 a				
	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.	3 -	6 - 11	12	ADULTI
					2 - 3 a				
	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.			ADULTI
					2 - 3 a	3 -	6 - 11	12
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 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			NO
	SPREMITA D'ARANCIO			
	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA MISTA ****		NO	
bevande	ACQUA NATURALE			NO
	CAFFE' D'ORZO / TE' DETEINATO			
	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

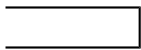


TABELLA DIETETICA - allegato n° 4 : PIATTI DI BASE / RIC

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 suina	A PEZZO INTERO AD ARROSTO AL LATTE	
	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)

ALTERNATIVI	
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

ALTERNATIVI	
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

ALTERNATIVI
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

ALTERNATIVI
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