

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA**

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI METÀ MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) a settimana alieime;

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

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

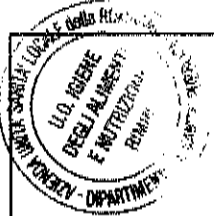
	17°	27/12 - 31/12	18°	03/01 - 07/01	19°	10/01 - 14/01	20°	17/01 - 21/01
i	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE		ERBE COTTE (SPINACCHIETE)		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	
u	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO		ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE BRUSCHIATO CON CUSCUS		SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, PARMIGIANO	
n								
d	STRACCOTTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE		CASATELLA CON PIADINA FORMARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)		POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO		SEPIA CON PISELLI E POMODORO	
j								
m	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
a	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO BRUSCHIATO CON CROSTINI DI PANE		VERDURE COTTE DI STAGIONE		VERDURE CRUDE IN INSALATA		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
f								
t	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA + PIZZA AL POMODORO		GNOCCHETTI SARDA AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO		CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	
e								
d								
l	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		POLLO ARROSTO, AL FORNO		BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO		UOVO SODO CON SALSINA VERDE	
m	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
e								
f	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		VERDURE CRUDE IN INSALATA		VERDURE COTTE DI STAGIONE		VERDURE COTTE DI STAGIONE	
c								
o								
i	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E PARMIGIANO		PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA		FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO	
e								
d								
l	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO		PATATE ARROSTO, AL FORNO		PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO	
g	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
i								
o	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO CON HUMAUS DI CECI		VERDURE MISTE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCAMELLA AL FORNO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
v								
y	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO		RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO	
e								
d								
l	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		UOVO A FRITTATA (LATTE PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO		CRESCENZA o CACOTTA o CASATELLA	
v	VERDURE CRUDE IN INSALATA		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
e	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRINA DI PATATE, PARMIGIANO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
n								
e	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA		SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	
f								
d								
i								

(CON FONTINA E SPINACI)

PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO

BURGER DI VERDURA

POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCOTTI (A BRASATO / ALLA PIZZACOLA)



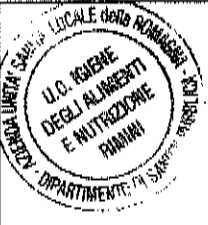
**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA**



FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate, nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte  
 La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno  
 Se la VERDURA e FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;  
 Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) a settimane alterne;  
 Il PANE (piadina, forarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nido).  
 I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi  
 Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute  
 La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	21°	22°	23°	24°	25°
	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
1	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRÀ DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDAI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISO SEMI-INTEGRALE IN PASSATO DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
2	UOVO A FRITTATA CON SPINACI, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
3	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
4	LENTICCHIE STUFATE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
5	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURA PARMIGIANO	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
6	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) o PIZZA MARGHERITA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
7	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
8	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
9	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAANELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
10	PIZZA MARGHERITA	PATATE AL VAPORELESSATE o PREZZEMOLO ARROSTO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
11	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
12	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
13	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
14	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA o COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO	FILETTO DI PLATESSA o COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO
15	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
16	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI DECI (HUMMUS)	FINOCCHI GRATINATI	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA
17	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO o MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURE	FUSILLI AL SOGO DI CARCOPÈ E PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE INTEGRALI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	FARFALLE INTEGRALI SEMI-INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO
18	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO (NO SALSA VERDE)	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	CRESCENZA CON FORNARINA (50 G)	CRESCENZA CON FORNARINA (50 G)

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA**



**FRUTTA e VERDURA** DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte  
 La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI METÀ MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno  
 Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;  
 Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) a settimane alterne;  
 Il PANE (piadina, formarina e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrati per nidi).  
 I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne bianca viola=legumi  
 Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute  
 La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	25°	21/02 - 25/02	26°	28/02 - 04/03	27°	07/03 - 11/03	28°	14/03 - 18/03
	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
1	SPAGHETTI AL TONINO	MIMESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BANCOC), PARMIGIANO	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZORISO/CROSTINI DI PANE	
2	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA CON FORMARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	
3	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
4	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
5	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SOLO O A FRITTATA	FUSILLI AL POMODORO E BALSICO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO E BALSICO, PARMIGIANO	CRZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	CRZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	CRZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	
6	PATATE LESSATE o PUREE DI PATATE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO/ARROSTO	
7	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
8	VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	
9	SEDANANI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	SEDANANI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	SEDANANI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	SEDANANI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFO ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)	
10	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCATORA	SQUACQUERONE	SQUACQUERONE	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO	
11	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
12	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
13	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	FAFFALLE OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	FAFFALLE OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	FAFFALLE OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORCONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	
14	MOZZARELLA CON FORMARINA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SOLO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	
15	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
16	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CIECI (HUMMUS)	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CIECI (HUMMUS)	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CIECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	
17	LASAGNE CON RAGU' DI LENTICCHIE	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORCONCINE IN MINESTRA DI PATATE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORCONCINE IN MINESTRA DI PATATE	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORCONCINE IN MINESTRA DI PATATE	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	
18	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	



**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA**

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI METÀ MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

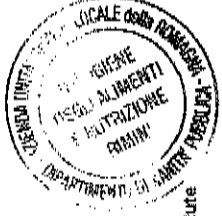
Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) a settimane alterne;

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata



	33°	18/04 - 22/04	34°	25/04 - 29/04	35°	02/05 - 06/05	36°	09/05 - 13/05
	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		VERDURE CRUDE IN INSALATA		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
1	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARZORISICROSTINI DI PANE		GIOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO		GIOCCOCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA		MALTAGIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO	
2								
3	PIZZA (FARINA-BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO e MOZZARELLA o PIZZAZZARELLA + PIZZA POMODORO		VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO		BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO		CROCCHIETTE DI VERDURA AL FORNO	
4								
5	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
6	VERDURE COTTE DI STAGIONE		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		VERDURE CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		VERDURE COTTE DI STAGIONE	
7	SEDANINI AL POMODORO-PARMIGIANO		PENNETTE CON PESTO DI BASELICO		GIOBBETTI CON PSELLI, POMODORO, PARMIGIANO		RISOTTO ALLA PARMIGIANA	
8	COMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATTESSA A COTOLETTA		UOVO SODO CON SALSINA VERDE		FILETTO DI PLATTESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	
9	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
10	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		VERDURE COTTE DI STAGIONE		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
11	SPAGHETTI AL TONINO, CON POMODORO E CIPOLLA		GNOCCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZORISICROSTINI DI PANE	
12	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPUCE, AL FORNO		PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO		PIZZA MARGHERITA	
13	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
14	VERDURA COTTA DI STAGIONE		VERDURA COTTA DI STAGIONE		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		VERDURE COTTE DI STAGIONE	
15	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA		RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO ORZORISICROSTINI DI PANE		SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	
16	PATATE E PISELLI LESSATI		BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		SQUACQUERONE CON FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)		PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO	
17	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
18	VERDURE CRUDE DI STAGIONE		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	
19	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO		FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PRU SVIZZERA		SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	
20	CONGILIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO		POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI GRATINATI o POLPETTINE DI PESCE	



**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA**

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

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

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

I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=carne rossa arancione=carni bianche viola=legumi

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata



	37°	38°	23/05 - 27/05	39°	30/05 - 03/06	40°	06/06 - 10/06
	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
1	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	ORZO FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE o ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE e BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE e BESCIAAMELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA	PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE	PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE	PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
2	SIRACCETTI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	MOZZARELLA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPIA LESSATA IN INSALATA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPIA LESSATA IN INSALATA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPIA LESSATA IN INSALATA
3	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
4	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
5	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI e BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI e BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI e BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
6	POLPETTINE DI LEGUMI MISTI	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
7	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
8	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA BASTONCINO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
9	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNIETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNIETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBETTI CON PSELLI, POMODORO, PARMIGIANO	PENNIETTE AL SUICO DI CARCIOFI (BIANCO), PARMIGIANO	PENNIETTE AL SUICO DI CARCIOFI (BIANCO), PARMIGIANO	PENNIETTE AL SUICO DI CARCIOFI (BIANCO), PARMIGIANO
10	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA, ARROSTO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA, ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI AL FORNO e LESSATI, FREDDI IN INSALATA	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI AL FORNO e LESSATI, FREDDI IN INSALATA	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI AL FORNO e LESSATI, FREDDI IN INSALATA
11	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
12	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
13	SPAGHETTI CON PESTO DI BASILICO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI FAGIOLI, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI FAGIOLI, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI FAGIOLI, PARMIGIANO
14	FILETTI DI MERLUZZO IN CRUSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SFORMATO DI VERDURA	SFORMATO DI VERDURA	SFORMATO DI VERDURA
15	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
16	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	PISELLI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
17	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE e POMODORINI	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANESORZONCROUS-COUS	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
18	PATATE LESSATE o PUREE DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) / POMODORO E MOZZARELLA	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO