

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	5° 03/10 - 07/10	6° 10/10 - 14/10	7° 17/10 - 21/10	8° 24/10 - 28/10
l u n e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO	FUSILLI CON SUGO DI PISELLI, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	MOZZARELLA
m a r t e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE MISTE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, LIMONE E ERBE AROMATICHE, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE E PARMIGIANO) ARROTOLATA (CON FONTINA E SPINACI)	POLPETTINE DI PESCE	STRACCHINO CON FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO, PARMIGIANO	FUSILLI CON VERDURE (IN BIANCO), PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CASATELLA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE CON PISELLI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	COUS-COUS FREDDO CON VERDURE MISTE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	MOZZARELLA CON FORNARINA	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI O FARFALLE AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	FETTE DI PANE TOSTATO IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE (no pane)	POLLO ARROSTO, AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	9° 31/10 - 04/11	10° 07/11 - 11/11	11° 14/11 - 18/11	12° 21/11 - 25/11
lunedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	TRIS DI VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	FARFALLE CON PISELLI, ZUCCA E AROMI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS
martedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON SPINACI, AL FORNO	FUSELLI DI POLLO AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA AL FORNO
mercoledì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA INTEGRALE/SEMINTEGRALE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
giovedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL SUGO DI TONNO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CRESCENZA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO BRASATO	BURGER DI VERDURA
venerdì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	RISO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	GOBBETTI ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO o GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	13° 28/11 - 02/12	14° 05/12 - 09/12	15° 12/12 - 16/12	16° 19/12 - 23/12
lunedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	<u>COUS-COUS</u> IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	<u>RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA, PARMIGIANO</u>
	<u>PIZZA MARGHERITA</u>	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	<u>VERDURA COTTA</u>
martedì	<u>VERDURE COTTE DI STAGIONE</u>	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI <u>AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA</u>	<u>PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO</u>	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	GAMBERI ARROSTO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
mercoledì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	<u>TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE</u>	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E <u>SALVIA, PARMIGIANO</u>	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI <u>CON SUGO DI VERDURE, PARMIGIANO</u>	MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI, PARMIGIANO
	<u>MERLUZZO IN CROSTA DI PATATE, AL FORNO</u>	<u>UOVO SODO CON SALSA VERDE</u>	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	<u>MOZZARELLA</u>
giovedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON LEGUMI	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	<u>CORONCINE IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO</u>	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	<u>RISOTTO CON PISELLI (IN BIANCO), PARMIGIANO</u>	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE	<u>PATATE ARROSTO</u>
venerdì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	<u>VERDURE COTTE DI STAGIONE</u>	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	<u>ORZO PERLATO</u> IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SPAGHETTI <u>AL SUGO DI PESCE MISTO</u>
	CONIGLIO <u>ARROSTO, AL FORNO</u>	STRACCHINO CON <u>FORNARINA</u> (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	<u>POLPETTINE DI PESCE AL FORNO</u>

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	17° 26/12 - 30/12	18° 02/01 - 06/01	19° 09/01 - 13/01	20° 16/01 - 20/01
lunedì	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO
martedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI INTEGRALI/SEMIINTEGRALI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
mercoledì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
giovedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON HUMMUS DI CECI	VERDURE MISTE GRATINATE o VERDURA COTTA CON BESCIAMELLA AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA
venerdì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	21° 23/01 - 27/01	22° 30/01 - 03/02	23° 06/02 - 10/02	24° 13/02 - 17/02
lunedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISO IN PASSATO DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURE	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
martedì	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURA PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) o PIZZA MARGHERITA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
mercoledì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
giovedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO
venerdì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO o MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURE	FUSILLI AL SUGO DI CARCIOFI E PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	25° 20/02 - 24/02	26° 27/02 - 03/03	27° 06/03 - 10/03	28° 13/03 - 17/03
lunedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI o ALLE VONGOLE o AL TONNO	MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
martedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO
mercoledì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
giovedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE
venerdì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	LASAGNE CON RAGU' DI LENTICCHIE	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE	SQUACQUERONE	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	29° 20/03 - 24/03	30° 27/03 - 31/03	31° 03/04 - 07/04	32° 10/04 - 14/04
lunedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE COTTE
	GOBBETTI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
martedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
mercoledì	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE / GRATINATE	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA
giovedì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/ORZO	PASTA INTEGRALE/SEMINTEGRALE OLIO EXTRAVERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
venerdì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	33° 17/04 - 21/04	34° 24/04 - 28/04	35° 01/05 - 05/05	36° 08/05 - 12/05
l u n e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO ALLE VONGOLE (BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA
g i o v e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE E PISELLI LESSATI	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	37°	38°	39°	40°
	15/05 - 19/05	22/05 - 26/05	29/05 - 02/06	05/06 - 09/06
lunedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	ORZO FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE o ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	POLPETTINE DI RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
martedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI SEMINTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
mercoledì	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA/BASTONCINO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL SUGO DI CARCIOFI (BIANCO), PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
giovedì	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI CON PESTO DI BASILICO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO
venerdì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PISELLI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/ORZO/RISO/CROUS-COUS	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	41° 12/06 - 16/06	42° 19/06 - 23/06	43° 26/06 - 30/06	44° 03/07 - 07/07
l u n e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	FARFALLE AL PESTO DI BASILICO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE	POLPETTINE DI PESCE o SEPIA LESSATA IN INSALATA	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	SPAGHETTI I AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA (IMPANATURA CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA), AL FORNO	RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA o BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL TONNO, POMODORO E CIPOLLA o PENNETTE FREDDI AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI	GNOCCHI DI PATATE ALLA CREMA DI ZUCCHINE, PARMIGIANO o PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAMELLA E PARMIGIANO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	45°	46°	47°	48°
	10/07 - 14/07	17/07 - 21/07	24/07 - 28/07	31/07 - 04/08
l u n e d i	VERDURE MISTE CRUDE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI CON SUGO DI VERDURE DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	GAMBERI ARROSTO o IN INSALATA CON VERDURE FRESCHE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE o SFORMATO O CROSTATA DI VERDURA
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PISELLI	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o COUS-COUS/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON ZUCCHINE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO SODO CON SALSIA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	STRACCHINO CON FORNARINA/PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) o SE COUS COUS FREDDO NO FORNARINA solo formaggio	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
m e r c o l e d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURA CRUDA IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
g i o v e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	CASATELLA CON FORNARINA/PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	INSALATA MISTA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2022/2023 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	49° 07/08 - 11/08	50° 14/08 - 18/08	51° 21/08 - 25/08	52° 28/08 - 01/09
lunedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o PENNETTE FREDDI AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI	GOBBETTI AL PESTO DI BASILICO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA LESSATA IN INSALATA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA o A SPEZZATINO IN BIANCO
martedì	VERDURE MISTE CRUDE CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI ASCIUTTI CON SALSA DI ZUCCHINE, POMODORINI E PISELLI o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)
mercoledì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO
	UOVO SODO CON SALSA VERDE	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
giovedì	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PASTA CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO
venerdì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne)	PATATE AL VAPORE E PISELLI

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA AI BAMBINI DI NIDO, INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO