

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, focaccine e pizza) dovrà essere prodotto con FARINA 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 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

1	PISELLI o LENTICCHIE STUFAE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
2	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
3	STRACCIOTTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	CASATELLA CON PIADINA/FORMAGGIA (FARINA SEMI INTEGRAL/INTEGRALE)	POLPETTINE DI CARNE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO
4	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
5	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARFAR/RISO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI INTEGRALI/SEMI-INTTEGRALI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
6	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	MERLUZZO ARROSTO AL FORNO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE
7	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
8	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO
9	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	ERITATA	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO
10	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON HUMMUS DI CECI	VERDURA COTTA CON BESCAMELLA AL FORNO	MENU ALBANIA
11	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO AL LATTE E PARMIGIANO
12	FILETTI DI PIATTESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	BYREK FORMAGGIO E SPINACI + VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
13	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
14	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRINA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
15	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	POLLENTA (in sostituzione del pane) E POLPETTINE DI CARNE AL POMODORO

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, celato, capponi) a settimane alterne;

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

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



	21° 23/01 - 27/01	22° 30/01 - 03/02	23° 06/02 - 10/02	24° 13/02 - 17/02
	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE GRATINATE	
u n e	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)
d i	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA E SPINACI AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA	SPEZZATINO DI POLLO CON PISELLI E CAROTE
m	LENTICCHIE STUFATE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
a t e	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI VERDURA PARMIGIANO	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
d e	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	STRACCHINO CON FORMARINA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	POLPETTINE DI PESCE
m	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
r c o	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU DI CARNE E BESCIAAMELLA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
e	PIZZA MARGHERITA	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO	MERLUZZO ARROSTO AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
d i	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
b i o	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
d e	LOMO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	PIADINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, celato, capponi) ARROSTO
v	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
e n e	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FUSILLI AL SUGO DI PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL SUGO DI VERDURE, PARMIGIANO
f d i	PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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 (sarde, cefalo, capponne) a settimane alterne.
IL PANE (piadina, foccaccia 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
Le frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata



25°		26°	27°	06/03 - 10/03	28°	13/03 - 17/03
VERDURE CRUDE IN INSALATA		ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
SPAGHETTI AL TONNO		MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO
FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO		CASATELLA CON FORMAGNA	CASATELLA CON FORMAGNA
ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE		VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCAMELLA	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCAMELLA
FRITTATA		POLPETTINE DI CARNE BIANCA	PIZZA MARGHERITA	PIZZA MARGHERITA	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO	PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO
VERDURE CRUDE DI STAGIONE		VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO		GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDAMINI SEMI-INTTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	SEDAMINI SEMI-INTTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)	RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
PIZZA MARGHERITA		PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	POLPETTONE ARCOBALENO, AL FORNO	POLPETTONE ARCOBALENO, AL FORNO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
MENU MAROCCO		ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
RISOTTO ALLA CURCUMA, PARMIGIANO		TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
FUSILLI DI POLLO IN SALSA SAPORITA * VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FR SECCA		VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	UOVO SODO CON SALSA VERDE
VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE		ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA
PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO		RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
POLPETTINE DI LEGUMI MISTI		SQUACQUERONE	UOVO A FRITTATA SEMPLICE, AL FORNO	UOVO A FRITTATA SEMPLICE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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, 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=nuovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carni 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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

29° 20/03 - 24/03

30°

27/03 - 31/03

31°

03/04 - 04/04

10/04 - 14/04

VERDURE COTTE

VERDURE CRUDE IN INSALATA

VERDURE GRATINATE DI STAGIONE

VERDURE COTTE

GOBBETTI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO

RISOTTO IN BIANCO CON CAPIFIOI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)

LOMBO DI MAIALE, AL FORNO

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

FRIITTATA CON SPINACI

PESTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE

VERDURE CRUDE IN INSALATA

ERBE COTTE (SPINACHIELE)

PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSE, POMODORO E ARONI, PARMIGIANO

FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA

FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE

FILETTI DI PLATESSA, AL FORNO

VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCAMELLA E PARMIGIANO

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

STRACCHINO CON FORMAGGINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)

TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE

VERDURE COTTE

VERDURE CRUDE IN INSALATA

VERDURE CRUDE IN INSALATA

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO

GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO

FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO

PATATE ARROSTO, AL FORNO

POLLO ARROSTO, AL FORNO

CASATELLA

SVIZZERA DI CARNE ALLA PIZZAIOLA

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

ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO

PASTA INTEGRALE/SEMIINTEGRALE OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO

SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

SPEZZATINO DI POLLO CON PISELLE E CAROTE

PIZZA MARGHERITA

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

FILETTO MERLUZZO ARROSTO

VERDURE GRATINATE

ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE

VERDURE CRUDE IN INSALATA

ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

SEDIANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO

POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO

POLPETTINE DI PESCE

FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) ARROSTO

UOVO SODO CON SALSA VERDE

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