

TABELLA DIETETICA - estate 2020

43a settimana

29 giugno - 03 luglio

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	SEDANINI (SPAGHETTI) AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
		CASATELLA		- CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO / CASATELLA
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	AL RAGU' DI CARNE,	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO		- la quantità di CARNE per il RAGU' deve essere quasi la stessa che viene utilizzata come secondo
		VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO + VERDURA COTTA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO (NO PINOLI)	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
		BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone)
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURA COTTA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
		GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO		- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO
		UOVO SODO		- BURGER DI VERDURE
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
		POLLO ARROSTO, AL FORNO		
		VERDURE COTTE DI STAGIONE		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	COUS-COUS FREDDO IN INSALATA CON VERDURE		ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure DAI 3 ANNI:
		PIZZA MARGHERITA		- COUS- POMODORO E MOZZARELLA
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA A PINZIMONIO		- con COUS-COUS/ORZO/RISO FREDDO, solo MOZZARELLA (NO pizza / crostini)



FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

TABELLA DIETETICA - estate 2020

44a settimana

06 - 10 luglio

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE	
LU	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE (NO PINOLI)	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE		a partire dai 2 anni di età	
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO	INSALATA FREDDA DI VITELLONE CON VERDURE CRUDE MISTE		PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI	
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)				
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
MA	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO (no aglio), PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO , PARMIGIANO	PER SCUOLA PRIMARIA / SECONDARIA: - PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE - FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO	
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO				
	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)	VERDURA CRUDA DI STAGIONE			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
ME	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE , PARMIGIANO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		PASSATELLI IN BRODO -	
	PATATE ARROSTO, AL FORNO				
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO				
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
GI	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO				
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO				
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE MISTE COTTE DI STAGIONE			PER INSALATA DI POLLO O TACCHINO: INSALATA VERDE - MELA VERDE - SEDANO - CETRIOLI,
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
VE	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO			
	GOBBETTI (TAGLIATELLE)	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO			
	CON FAGIOLI - POMODORO E PARMIGIANO	VERDURE MISTE COTTE			- SFORMATO / CROSTATA DI VERDURE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
SA	FARFALLE ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO				
	Lombo di maiale a fettine a scaloppina al limone, al forno				
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA			



FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



TABELLA DIETETICA - estate 2020

45a settimana

13 - 17 luglio

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

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

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

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

	(12-18 mesi)	(19)	SCUOLA	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU			INFANZIA (3-6 anni)		
			RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO		
			BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
			VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
MA			FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INS. /BASTONCINO)		VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		
			CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO		DAI 3 ANNI: - FUSILLI
			UOVO SODO CON SALSINA VERDE		FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI - CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
ME			FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO		SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO		GAMBERI SFUSI ARROSTO AL FORNO	INSALATA DI GAMBERI E VERDURE CRUDE FRESCHE	- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE		VERDURE MISTE COTTE		
GI			FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO		FARRO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure - DAI 3 ANNI: - FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE
			CASATELLA CON FORNARINA (FREDDA)		PER FORNARINA: - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, LIEVITO NATURALE, ROSMARINO
GI			FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)		VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI (LASAGNE) AL RAGU' DI CARNE (E BESCIAAMELLA), PARMIGIANO		LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		VERDURE DI STAGIONE		
SA			FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
			PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO		
			FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (cefalo / sarde)
	VERDURE COTTE (VERDURE CRUDE IN INSALATA)		VERDURA COTTA	INSALATA DI PESCE E VERDURA CRUDA MISTA	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2020

46a settimana

20 - 24 luglio

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO			
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA COTTA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
MA	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO			
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA			
	PISELLI			- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
ME	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO			INSALATA CON VERDURE MISTE - ORZO FREDDO IN
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA			- se PIZZA PIATTO UNICO - sostituire il passato di verdure misto con - MOZZARELLA+PIZZA POMODORO
	VERDURE COTTE (VERDURE CRUDE IN INSALATA)	CAROTE CRUDE		- se ORZO FREDDO solo mozzarella (NO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
GI	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	ARROSTO FREDDO DI MAIALE (tagliato sottile)			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
VE	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO			
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO			- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE COTTE (INSALATA MISTA)	VERDURA COTTA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
SA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO			
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO			CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2020

47a settimana

27 - 31 luglio

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO			
	AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO			- la quantità di CARNE per il RAGU' deve essere quasi la stessa che viene utilizzata come secondo
	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
MA	COUS-COUS FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE				ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure DAI 3 ANNI
	MOZZARELLA + FORNARINA (FREDDA)				- COUS-COUS/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE - con COUS-COUS FREDDO, solo MOZZARELLA (NO pizza / crostoni)
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA A PINZIMONIO			
ME	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO			PER SCUOLA INFANZIA: - FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO VERDURA CRUDA DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
GI	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO (NO PINOLI)	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO			- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO				- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA COTTA			
VE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA			
	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO UOVO SODO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				- GOBBETTI CON PISELLI IN BIANCO - BURGER DI VERDURE
SA	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE IN PINZIMONIO)	VERDURE MISTE CRUDE IN PINZIMONIO			se RAGU' CONIGLIO piatto unico, inserire VERDURE MISTE CRUDE IN PINZIMONIO
	SEDANINI CON RAGU' DI CONIGLIO, PARM.	SEDANINI CON RAGU' DI CONIGLIO, PARMIGIANO			- SEDANINI CON RAGU' DI CONIGLIO, PARM. (PIATTO UNICO)
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA IN INSALATA			



FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



TABELLA DIETETICA - estate 2020

48a settimana

03 - 07 agosto

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

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

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

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

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE , PARMIGIANO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO			PASSATELLI IN BRODO -
		PATATE ARROSTO, AL FORNO VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
MA	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE (NO PINOLI)	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE			la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO	INSALATA DI VITELLONE CON VERDURE CRUDE MISTE			PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)				FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
ME	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO			PER SCUOLA PRIMARIA / SECONDARIA: - PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE - FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
		PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO			
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA			
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
GI	VERDURE COTTE (CRUDE) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO			
	GOBBETTI (TAGLIATELLE) CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO			
		VERDURE-MISTE-COTTE			- SFORMATO / CROSTATATA DI VERDURE
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
VE		FUSILLI CON ZUCCHINE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO			
		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO			
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE MISTE COTTE DI STAGIONE			PER INSALATA DI POLLO O TACCHINO: INSALATA VERDE, MELA VERDE, SEDANO - CETRIOLI,
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
SA		GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO			
	RICOTTA (SQUACQUERONE) CON PIADINA/FORNARINA	SQUACQUERONE (CON PANE)			
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA IN INSALATA			
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2020

49a settimana

10 - 14 agosto

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO			
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA				PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)
	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE			
	PATATE IN PURE'				
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
MA	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO			
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO				- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE)	VERDURE MISTE CRUDE			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
ME	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO			
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO				DAI 3 ANNI: - FUSILLI
	UOVO SODO CON SALSA VERDE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI - CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
GI	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO				
	POLLO ARROSTO, AL FORNO				
	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
VE	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO			
	FARRO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE				DAI 3 ANNI: FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE
	CASATELLA CON FORNARINA (FREDDA)				PER FORNARINA: - FARINA INTEGRALE, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, LIEVITO NATURALE, ROSMARINO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				
SA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO (NO PINOLI)	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO			- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO				PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA COTTA			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE				

TABELLA DIETETICA - estate 2020

50a settimana

17 - 21 agosto

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU		RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO VERDURE COTTE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
MA	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO			
		PASSATELLI IN BRODO VEGETALE			PASSATELLI IN BRODO -
		PATATE ARROSTO, AL FORNO + VERDURE COTTE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
ME	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO , CON POMODORO E CIPOLLA			PER TUTTI (NO NIDO): - PENNETTE FREDDI AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	SEPPIA CON PISELLI E POMODORO	INSALATA DI SEPPIA E VERDURE CRUDE MISTE	- SEPPIA CON PISELLI E POMODORO - SEPPIA (CALAMARI) LESSATA IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO	
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)				
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
GI	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO			
	GOBBETTI (TAGLIATELLE) CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO			DAI 3 ANNI: - FARFALLE FREDDI IN INSALATA CON CECI LESSATI, POMODORINI, OLIVE NERE, PREZZEMOLO E BASILICO
		VERDURE MISTE COTTE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
VE		SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO Lombo di maiale al latte, al forno			
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA COTTA			
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
SA		FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO			
	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE)	VERDURE MISTE crude	INSALATA DI GAMBERI E VERDURE FRESCHE		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2020

51a settimana

24 - 28 agosto

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

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

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

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

	(12-18 mesi) (19)	INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	NOTE
LU	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
		UOVO SODO		
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA		RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO		PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARTINO) - LENTICCHIE STUFATE
		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO		
		PISELLI		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME		ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO		- ORZO FREDDO IN - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste - PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - MOZZARELLA+PIZZA POMODORO - se ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)
		MOZZARELLA (CON PANE)		
	VERDURA COTTA (CRUDA IN INSALATA)	VERDURA CRUDA IN INSALATA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA COTTA		
		FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
		POLPETTE DI MAIALE AL FORNO		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE		PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
		FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA COTTA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	VERDURA COTTA (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		DAI 3 ANNI: TORTELLONI RICOTTA E SPINACI / RICOTTA E RADICCHIO ROSSO
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE , PARMIGIANO	RAVIOLI CON RICOTTA E SPINACI CON OLIO, SALVIA / AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PATATE LESSATE	PATATE LESSATE E FAGIOLINI freddi		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

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

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

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

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

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

NOTE:

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

TABELLA DIETETICA - allegato n° 2: QUANTITA' ALIMENTI

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

GELATI	g.	50	50	70	70	90	120	120
--------	----	----	----	----	----	----	-----	-----

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

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

3	RICETTE PARTICOLARI: SECONDI PIATTI			SEZ. PRIMAV.				ADULTI
				2 - 3 a	3 -	6 - 11	12	
	TONNO IN INSALATA CON LEGUMI MISTI		no	no	no	no		
	tonno sott'olio ben sgocciolato	g.				50	60	60
	legumi secchi misti	g.				20	25	25
	pomodoro da insalata	g.				50	50	50
	olive nere	g.				15	20	20
	olio extra vergine oliva	g.				9	10	10
	PIZZA (piatto unico)							
	farina	g.	40	60	80	80	100	120
	pomodori pelati	g.	20	40	60	60	80	100
	mozzarella	g.	20	40	60	60	80	100
	olio extra vergine oliva	g.	8	8	10	10	13	15
	POLENTA CON BRASATO (piatto unico)							
	carne di vitellone a pezzo intero	g.	50	70	70	80	90	100
	odori (sedano, carote, cipolla, pomodoro)	g.	40	60	60	60	80	100
	olio extra vergine oliva	g.	6	6	8	8	9	10
	farina di mais per polenta	g.	30	35	35	60	70	100
	CROCCHETTE DI VERDURE/BURGER DI VERDURA							
	ricotta di mucca (di siero)	g.	10	15	20	30	40	50
	verdure miste (es. bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.	50	60	70	80	100	120
	patate (lessate)	g.	10	15	25	30	40	50
	parmigiano reggiano	g.	3	3	3	5	5	5
	pangrattato	g.	5	8	10	12	15	20
	olio extra vergine oliva	g.	4	4	5	5	6	7
	CROSTATA DI VERDURE							
	per pasta frolla salata: farina, olio, uovo	g.		10,3,3	15,5,5	20,10,7	30,15,7	40,20,10
	per ripieno: verdure miste (bietola /spinaci, carote, cipolla, pomodoro, zucchine)	g.		50	50	80	100	120
	e patate	g.		20	20	30	40	50
	uova	g.		7	10	7	7	10
	parmigiano reggiano	g.		3	3	3	5	5
	latte	g.		20	20	30	30	40
	noce moscata, origano	g.		q.b	q.b	q.b	q.b	q.b
	olio extra vergine oliva	g.		4	5	5	6	7

|

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

	FESTE PER OCCASIONI SPECIALI *		FESTE DI COMPLEANNO *	GITE *
	SOLO CON I BAMBINI	ANCHE CON I GENITORI		
primi piatti	SOLO PIATTI PREVISTI DALLA TABELLA DIETETICA E/O DAL RICETTARIO ALLEGATO		NO	NO
pane	PANE COMUNE / TOSCANO / FORNARINA / PIADINA / CROSTONI / PIZZA **		NO	PANE COMUNE / TOSCANO PER PANINI
dolci	DOLCI TRADIZIONALI / DOLCI DA FORNO **		DOLCI DA FORNO **	NO
	GELATI ***	NO	NO	GELATI: biscotto, coppette, cornetto (SOLO se acquistati in loco al momento del consumo)
secondi carne	SOLO PIATTI PREVISTI DALLA TABELLA DIETETICA E/O DAL RICETTARIO ALLEGATO	PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / BRESAOLA / SPECK (NO nidi) MAGRI	NO	PROSCIUTTO COTTO / CRUDO / BRESAOLA / SPECK (NO nidi) MAGRI
secondi pesce		NO		TONNO SOTT'OLIO (SOLO per scuola primaria e secondaria)
secondi formag.		FORMAGGI FRESCHI / SEMISTAGIONATI		FORMAGGI SEMI-STAGIONATI (caciotta / fontina / misto pecorino)
verdure		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A PINZIMONIO		VERDURE CRUDE DI STAGIONE A PINZIMONIO
frutta	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			NO
	SPREMUTA D'ARANCIO			
	MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA MISTA ****			
bevande	ACQUA NATURALE			NO
	CAFFE' D'ORZO / TE' DETERMINATO			
	SUCCHI DI FRUTTA (SOLO SE almeno 70% frutta, senza zuccheri aggiunti)			

NOTE:

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



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

1) PASTA / ALTRI CEREALI

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

2) PANE / SOSTITUTI DEL PANE / DOLCI

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

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

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

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

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

5) SECONDI A BASE DI UOVA / PESCE / FORM

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

6) SECONDI A BASE DI CARNE

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

7) CONTORNI

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

8) ALTRI ALIMENTI

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

SETTE ALTERNATIVE

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

ALTERNATIVI	
PANE DI FARRO / KAMUT / SOIA (senza grassi aggiunti)	
POLENTA DI FARINA DI MAIS	
(fritti esclusivamente in olio di arachide / olio extra vergine oliva)	
TORTA DI MELE / STRUDEL	
CROSTATA CON MARMELLATA	
grasso / soia / mais) CON: - MARMELLATA (senza zucchero aggiunto) - MIELE (NO nido 0- 12 mesi) - ZUCCHERO E OLIO EXTRA VERGINE OLIVA	

ate dalla cucina di riferimento)

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

MI PIATTI

ALTERNATIVI	
BRODO DI VERDURE E PESCE (NO dado)	
CREME DI CAROTE E ZUCCA / CARCIOFI / FUNGHI / POMODORO / SPINACI / ZUCCHINE	
SALSE FREDDI (NO NIDI / scuole infanzia):	
- LEGUMI (ceci / fagioli / fave / lenticchie / piselli) E VERDURE	- IN BRODO VEGETALE
SPINACI E FUNGHI	- VERDE (con spinaci) IN BRODO

MAGGIO

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

ALTERNATIVI
AGNELLO A SPEZZATINO
HAMBURGER AL FORNO
PROSCIUTTO COTTO / CRUDO
BRESAOLA (bovina) / LONZA / SPECK (NO nidi)
CONIGLIO ARROSTO / IN PORCHETTA / ALLA CACCIATORA
ALLA PIASTRA / A SCALOPPIN AL LIMONE
A SPIEDINO CON VERDURE
A SPEZZATINO AL POMODORO

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

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

TABELLA DIETETICA "SPAZIO BIMBI" (NO pranzo) - allegato n° 5: MERENDA MATTINA / POMERIGGIO

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

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

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

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

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