

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2023/2024 PRIMARIE COMUNE 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, focaccia e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI/BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per ridi).
 I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pece verde=formaggio rosso=carne bianca viola=legumi
 Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute
 La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata



	17°	18°	01/01 - 05/01	19°	08/01 - 12/01	20°	15/01 - 19/01
u	PISELLI o LENTICCHIE STUFATE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
n	RISOTTO CON ZUCCA; PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
e	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI INTEGRALE / INTEGRALE)	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	BOCCONCINI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO	BOCCONCINI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO
d	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
r	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI INTEGRALI/SEMI INTEGRALI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	GNOCCHETTI SARDI INTEGRALI/SEMI INTEGRALI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
o	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE (salsa verde senza tonno)	UOVO SODO CON SALSA VERDE (salsa verde senza tonno)
t	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
e	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FUSILLI ALLA CREMA DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO	FUSILLI ALLA CREMA DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO
l	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO
e	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON HUMMUS DI CECI	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON HUMMUS DI CECI	VERDURE MISTE GRATINATE	VERDURE MISTE GRATINATE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
v	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO	MINESTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	MINESTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARFALLE ALLA PUTTANESCA (pomodoro, capperi, olive), PARMIGIANO	FARFALLE ALLA PUTTANESCA (pomodoro, capperi, olive), PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO
e	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A-FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	UOVO A-FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA CON FORNARINA	CASATELLA CON FORNARINA
n	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
e	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO; PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO; PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI, PARMIGIANO	MINESTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	MINESTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
r	UOVO A-FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	BURGER DI VERDURA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI A BRASATO	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI A BRASATO

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

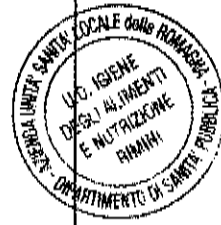


TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2023/2024 PRIMARIE COMUNE CATTOLICA

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, foccatta e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per ridi).
 I colli identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nel pasto giallo=uovo azzurro=pesce verde=formaggio rosso=carne rossa arancione=carne bianca viola=legumi
 Per la prevenzione del rischio di soffocamento da cibo, fare riferimento alle "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" disponibili sul sito del Ministero della Salute
 La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

21°	22°	23°	24°	12/02 - 16/02
LENTICCHIE STUFAE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	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	RISO ALL'OLIO, PARMIGIANO	RISO ALL'OLIO, PARMIGIANO
UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
VERDURA CRUDA DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	SEDANINI CON SALSA ROSATA, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA	POLPETTONE DI VITELLONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE GRATINATE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
PIZZA MARGHERITA	PATATE ARROSTO	SARDONCINI ARROSTO, AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
SEDANINI INTEGRALI/ SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI CON PESTO DI BROCCOLI E FRUTTA SECCA	GOBBETTI CON PESTO DI BROCCOLI E FRUTTA SECCA
LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE	UOVO SODO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO
ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, AGLIO, PREZZEMOLO E PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE (serviti a parte) CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	FUSILLI AL SUGO DI VERDURA E PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO
FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA	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 2023/2024 PRIMARIE COMUNE CATTOLICA

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Assemblea Unitaria Sanitaria Locale della Romagna

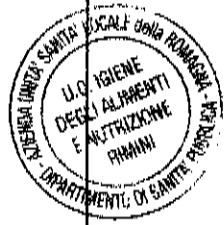


FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate, nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte.
Utilizzare il PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarda, cefalo, capponne) a settimane alterne;
Il PANE (piadina, focaccia e pizza) dovrà essere prodotto con FARINE DI GRANO O DI CEREALI MISTI INTEGRALI BIOLOGICHE (bianche / semi-integrali per nidi).
I colici 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°	26°	27°	28°	11/03 - 15/03
u	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
n	SPAGHETTI CON SUGO 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	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE
e	FILETTO DI MERLUZZO/ PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA CON FORMARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	CASATELLA CON FORMARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
d	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
i	CORONCINE IN MINISTRINA DI PATATE, PARMIGIANO	FUSILLI ALLA PUTTANESCA (pomodoro, capperi, olive), PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCAMELLA, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCAMELLA, PARMIGIANO
e	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTTOLATA CON FONTINA	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	PATATE LESSATE al PREZEMOLO	PATATE LESSATE al PREZEMOLO
d	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
r	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE CON PESTO DI VERDURA E FRUTTA SECCA	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
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	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO
f	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
g	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	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
l	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	UOVO SODO CON SALSA VERDE
v	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
e	GOBBETTI CON SUGO DI LENTICCHIE	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, AGLIO E PREZEMOLO, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, AGLIO E PREZEMOLO, PARMIGIANO
n	SFORMATO DI VERDURA	SQUACQUERONE	PATATE LESSATE	BURGER DI PESCE	BURGER DI PESCE

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 2023/2024 PRIMARIE COMUNE 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 ridotti).
I colori identificano il tipo di fonte proteica principale utilizzata nei 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°	30°	25/03 - 29/03	31°	01/04 - 05/04	32°	08/04 - 12/04
j	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE
u	GOBBETTI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRIPTATA	PASTATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRIPTATA	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
e	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
d	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACHIETE)	ERBE COTTE (SPINACHIETE)
a	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO
r	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PIZZA MARGHERITA	PIZZA MARGHERITA	STRACCFITDI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCFITDI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	STRACCHINO CON FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
i	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
e	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI CANNELLINI, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
c	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CASATELLA	CASATELLA	SVIZZERA DI VITELLONE + PANE PER HAMBURGER	SVIZZERA DI VITELLONE + PANE PER HAMBURGER
o	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
i	PASTA OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
e	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	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	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
d	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
n	SEDANI PASTICCIAI AL FORNO CON BESCIAAMELLA E POMODORO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASTA INTEGRALE/ SEMINTEGRALE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASTA INTEGRALE/ SEMINTEGRALE AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
e	MEDAGLIONE 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 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	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	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

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2023/2024 PRIMARIE COMUNE 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 ridi).

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata



	33°	34°	35°	36°	06/05 - 10/05
i u n d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	GOBBETTI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	GOBBETTI CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO	
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI CON VERDURE (IN BIANCO), PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO ALLA MARINARA (ROSSO)	
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA O MERLUZZO A COTOLETTA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA	
m e r c o l e d	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	SPAGHETTI AL SUGO DI TONNO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	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 CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE TRIFOLATE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FENNETTE CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO, PARMIGIANO	COUS-COUS CON VERDURE A DADINI (piatto caldo)	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	
	PATATE E PISELLI LESSATI CON PREZZEMOLO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	SQUACQUERONE CON 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 GRATINATE	VERDURE GRATINATE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	GNOCCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	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 2023/2024 PRIMARIE COMUNE 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 ridli).

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 a 4 anni deve essere finemente tritata



	37°	38°	39°	40°	03/06 - 07/06
u n e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FARRO FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZEMOLO, CAPPERIE 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, capponne), ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO	
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURA TRIFOLATA DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	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	PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	
	POLPETTINE DI FAGIOLI CANNELLINI AL POMODORO	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne), ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE	
m e r c o l e d i	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN BASTONCINO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, AGLIO E PREZEMOLO, PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL SUGO DI CARCIOFI (BIANCO), PARMIGIANO	
	SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE, AL FORNO	CROCCHETTE DI PESCE	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	
g i o v e d i	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	GNOCCCHI 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, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAAMELLA E PARMIGIANO	
v e n e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PISELLI STUFATI CON CIPOLLA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	GNOCCCHI DI PATATE CON CREMA DI ZUCCHINE E POMODORINI	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	
	UOVO SODO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	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