

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

1a settimana

07 - 11 settembre

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE

LU

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO

**PER SUGO DI LENTICCHIE:**

- LENTICCHIE ROSSE, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO

CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO

VERDURE MISTE COTTE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

GNOCCETTI SARDI AL PESTO

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURA COTTA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

RISOTTO CON VERDURE DI STAGIONE, PARMIGIANO

ORZO/FARRO/RISO/COUS COUS/CROSTINI DI PANE IN  
PASSATO DI VERDURE

MOZZARELLA

VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A  
SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori  
di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)

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

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (SARDE, CEFALO,  
CAPPONE) ARROSTO, AL FORNO

VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**2a settimana**

**14 - 18 settembre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

- BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO

VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

RISOTTO CON FAGIOLI, PARMIGIANO

- RISOTTO CON PISELLI/ RISO IN PASSATO DI FAGIOLI

BURGER DI VERDURA

- SQUACQUERONE / CASATELLA

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)

VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

SPAGHETTI AL POMODORO, **AGLIO E PREZZEMOLO** PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO

FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT/)  
ARROSTO. AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

PASSATELLI ASCIUTTI CON POMODORINI E ZUCCHINE, PARMIGIANO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA  
(al POSTO del PIATTO UNICO) - PASSATELLI IN  
BRODO VEGETALE

PATATE ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**3a settimana**

**21 - 25 settembre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL PESTO

CASATELLA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ALTRI FORMAGGI:**

- CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO /

**MA**

SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ALTRA PREPARAZIONE:**

- VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO)

**ME**

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)

**GI**

FARFALLE CON RAGU' DI LEGUMI, PARMIGIANO

UOVO SODO CON SALSIA VERDE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI

- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

**VE**

RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO

CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO

VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

4a settimana

28 settembre - 02 ottobre

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE

LU

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

SPAGHETTI AL **TONNO**, CON POMODORO E CIPOLLA

- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT/) ARROSTO, AL FORNO  
POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

TAGLIATELLE CON PISELLI, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO

VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO

CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

GNOCCHETTI SARDI CON SUGO DI CECI, PARMIGIANO

**MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI:** - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE  
- MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA  
- con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**5a settimana**

**05 - 09 ottobre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)**

**SECONDARIA (12-14 anni)**

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

FILETTI DI MERLUZZO(PLATESSA /HALIBUT ) IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (SARDE, CEFALO, CAPPONE) ARROSTO, AL FORNO

**MA**

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE

- UOVO A FRITTATA ARROTOLATA CON FONTINA E SPINACI

**ME**

RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

PASTA DI FARRO CON SPINACI E RICOTTA

MOZZARELLA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

FARRO/RISO/ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA MARGHERITA

- PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO

**VE**

SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO

TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**6a settimana**

**12 - 16 ottobre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

PASTA OLIO E PARMIGIANO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO /A FRITTATA + PATATE ARROSTO

UOVO A FRITTATA CON ERBETTE

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE + PATATE ARROSTO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

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

VERDURE DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

RISOTTO ZUCCA E FAGIOLI, PARMIGIANO

CASATELLA

BURGER DI VERDURA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO

PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (**Al posto del PIATTO UNICO**)

VERDURA DI STAGIONE GRATINATA / TRIFOLATA, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

SPAGHETTI AL POMODORO, **AGLIO E PREZZEMOLO** PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**7a settimana**

**19 - 23 ottobre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO

- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO  
ARROSTO, AL FORNO

TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

ORZO/RISO/FARRO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI  
VERDURE + fornarina/piadina + stracchino

STRACCHINO

**PER FORNARINA / PIADINA:**  
- FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE,  
ROSMARINO)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

**ALTRA PREPARAZIONE:**  
- VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA,  
POMODORO, SEDANO)

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

GAMBERI ARROSTO, AL FORNO

AL FORNO PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO  
(sarde, cefalo, cappone)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA con frutta secca

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

ORZOTTO CON LEGUMI MISTI, PARMIGIANO

PASSATO DI LEGUMI MISTI CON RISO, ORZO, FARRO, PASTINA  
O CROSTINI

UOVO SODO CON SALSA VERDE

-CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**8a settimana**

**26 - 30 ottobre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

TAGLIATELLE CON RAGU' DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO

**CORONCINA IN MINESTRA DI LENTICCHIE:**  
- LE LENTICCHIE POSSONO ESSERE LASCIATE TUTTE INTERE O IN PARTE  
- PASTINA IN BRODO VEGETALE

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA  
- con PASTINA IN BRODO VEGETALE, POLPETTINE DI LENTICCHIE

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI OLIO E PARMIGIANO

VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI

- ALLE VONGOLE / AL TONNO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO  
- POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA  
**(al POSTO del PIATTO UNICO)**

PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



## TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**9a settimana**

**02 - 06 novembre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO  
(sarde,cefalo,cappone)

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO

CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE,  
PARMIGIANO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO)  
ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E  
SPINACI) AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

FARFALLE BIETA E RICOTTA, PARMIGIANO

FARRO/RISO/ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI  
VERDURE + PIZZA MARGHERITA

MOZZARELLA

- PIZZA PIATTO UNICO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

10a settimana

09 - 13 novembre

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**

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

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

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**

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO		- SEPIA CON PISELLI E POMODORO -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)		<b>PER SALSA DI CECI (HUMMUS):</b> - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	PENNETTE CON RAGU' DI VERDURA PARMIGIANO		PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI DI PANE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIOR E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PASTA DI FARRO AL POMODORO AGLIO E PREZZEMOLO, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/COUS COUS/CROSTINI DI PANE in passato di verdura
	CRESCENZA		- PIZZA PIATTO UNICO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)
	VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

11a settimana

16 - 20 novembre

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE

LU

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FARFALLE CON LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO

**PER SUGO DI LENTICCHIE:**

- LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO

UOVO SODO CON SALSINA VERDE

- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

RISOTTO SEMINTEGRALILE CON SPINACI, PARMIGIANO

- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE

FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA

VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

PASTA OLIO E PARMIGIANO

ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + FORNARINA/PIADINA + CASATELLA

CASATELLA

**PER FORNARINA / PIADINA:**

- FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)

ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO

POLENTA E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

PATATE ARROSTO

- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO (**piatto unico**)

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO

GAMBERI ARROSTO, AL FORNO

AL FORNO PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

12a settimana

23 - 27 novembre

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE

LU

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURA COTTA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

ORECCHIETTE CON SUGO DI CECI

**MINISTRA DI CECI:** - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE  
- MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

- RICOTTA / MOZZARELLA  
con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

SPAGHETTI ALLE VONGOLE, CON POMODORO E ODORI

- AL TONNO / AL PESCE MISTO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

-FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO  
- POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

SALAME MATTO/PASSATELLI

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA  
- PASSATELLI IN BRODO VEGETALE

PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**13a settimana**

**30 novembre - 04 dicembre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

FARFALLE CON SUGO DI VERDURE E LEGUMI, PARMIGIANO

- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di verdure  
+ PIZZA

MOZZARELLA

- PIZZA PIATTO UNICO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO

- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del  
**PIATTO UNICO**)

PURE' DI PATATE E ZUCCA

PATATE ARROSTO PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO  
BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO  
(sarde,cefalo,cappone)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO

CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE,  
AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO

CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO

VERDURA COTTA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

## TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**14a settimana**

**07 - 11 dicembre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO

- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA (al POSTO del PIATTO UNICO)

VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

- BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)

**PER SALSA DI CECI (HUMMUS):**  
- CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE

TORTIGLIONI OLIO E PARMIGIANO

MINESRINA IN BRODO VEGETALE

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA

- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI;  
- CAVOLFIORE E MANDORLE - BIETA E MANDORLE

POLLO ARROSTO, AL FORNO

VERDURA COTTA DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO

FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + FORNARINA/PIADINA + STRACCHINO

STRACCHINO

**PER FORNARINA / PIADINA:**  
- FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

## TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

15a settimana

14 - 18 dicembre

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE

LU

SPAGHETTI AL POMODORO, **AGLIO E PREZZEMOLO** PARMIGIANO

FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO  
(sarde,cefalo,cappone)

MA

PASSATELLI ASCIUTTI CON LE VONGOLE IN BIANCO

PATATE GRATINATE, IN FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA  
(al POSTO del PIATTO UNICO)

PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO

ME

GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO

- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO

GI

RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI, PARMIGIANO

SQUACQUERONE

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- RISOTTO CON PISELLI

BURGER DI VERDUTA

VE

VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**16a settimana**

**21 - 25 dicembre**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO

-CAPPELLETTI AL FORMAGGIO IN BRODO VEGETALE/ASCIUTTI, PARMIGIANO  
- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)

PATATE ARROSTO, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

GOBBETTI AL SUGO DI CECI, PARMIGIANO

POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO

**MINISTRA DI CECI:** - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE  
- MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE

- RICOTTA / MOZZARELLA  
- con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

SPAGHETTI AL **TONNO**, CON POMODORO E CIPOLLA

- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

- FILETTO DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO  
- POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE



## TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**17a settimana**

**28 dicembre - 01 gennaio**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO

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

PISELLI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- LENTICCHIE STUFATE

**MA**

ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO

PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE  
- se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE COTTE

- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità)  
- MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO

**ME**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO

TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO

FILETTI DI MERLUZZO ( PLATESSA/HALIBUT ) ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO  
(sarde,cefalo,cappone)

**VE**

CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GNOCCHI AL POMODORO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE,  
AL FORNO

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**18a settimana**

**04 - 08 gennaio**

- 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**
- 2) Se la VERDURA E FRUTTA BIOLOGICHE non sono disponibili, utilizzare prodotti a LOTTA INTEGRATA;
- 3) Utilizzare il **PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO** (sarda, cefalo, cappone) a settimane alterne;
- 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**

	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)	SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	ORZO IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO		- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di legumi
	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)		
	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO		- BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA		- BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIOR E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

19a settimana

11 - 15 gennaio

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE

LU

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

- SUGO BIANCO CON UNA O PIU' VERDURE DI STAGIONE A SCELTA, TRITATE (asparagi, broccoletti, carciofi, cavolfiore, fiori di zucca, funghi, melanzane, peperoni, porri, zucca, zucchine)

VITELLONE MACINATO PER POLPETTINE AL POMODORO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

SPAGHETTI AL POMODORO, **AGLIO E PREZZEMOLO**

BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

PASSATELLI ASCIUTTI CON SUGO DI VONGOLE IN BIANCO

- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA  
- PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO + PATATE AL FORNO

PATATE AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO

- BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO

VERDURE MISTE GRATINATE

- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

RISOTTO CON FAGIOLI

RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO  
- RISOTTO CON PISELLI

BURGER DI VERDURA

- SQUACQUERONE / CASATELLA  
- se RISOTTO, BURGER DI VERDURE

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

**20a settimana**

**18 - 22 gennaio**

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**

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

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

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**

**SCUOLA PRIMARIA** (6-11 anni)

**SECONDARIA** (12-14 anni)

**ALTERNATIVE EQUIVALENTI  
NOTE**

**LU**

PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO

PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO

- SEPIA CON PISELLI E POMODORO  
-FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**MA**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FARFALLE OLIO E PARMIGIANO

CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO

POLPETTINE DI VERDURE E LEGUMI

- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**ME**

FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA, PARMIGIANO

PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO

VERDURE COTTE DI STAGIONE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**GI**

RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO

CRESCENZA

**ALTRI FORMAGGI:**  
- CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO / CASATELLA

VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

**VE**

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

MINISTRINA IN BRODO VEGETALE + PARMIGIANOPOLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

POLENTA E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)

PATATE ARROSTO

- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO (**piatto unico**)

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

# TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2020/2021

21a settimana

25 - 29 gennaio

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**

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

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

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**

SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni)

SECONDARIA (12-14 anni)

ALTERNATIVE EQUIVALENTI

NOTE

LU

GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO

CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO

UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

MA

RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO

BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO

**PER BOCCONCINI GRATINATI:**  
- PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)

PISELLI

- LENTICCHIE STUFATE

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ME

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

PASTA DI FARRO AL POMODORO, PARMIGIANO

FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE + PIZZA

MOZZARELLA

- PIZZA MARGHERITA PIATTO UNICO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

GI

SEDANINI CON BROCCOLI, PARMIGIANO

LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO

VERDURE CRUDE IN INSALATA

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

VE

PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO

FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO

- PESCE AZZURRO **FRESCO**, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne)

VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

||