

# 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>GOBBETTI</b> (TAGLIATELLE) CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	<b>PER SUGO DI LENTICCHIE:</b> - LENTICCHIE ROSSE, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO
	CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO		VERDURE MISTE COTTE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO ( <b>NO PINOLI</b> )	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO	- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		ORZO/FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE
	MOZZARELLA		- PIZZA - se PIZZA PIATTO UNICO aumentare la quantità e sostituire il passato di verdure miste con VERDURA COTTA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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		
<b>VE</b>	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 <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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, 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		<b>PER SCUOLA INFANZIA:</b> - BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
	<b>VERDURA COTTA DI STAGIONE</b> (AL GRATIN)	VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	RISO <b>SEMI-INTEGRALE</b> IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON PISELLI
	BURGER DI VERDURA		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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		
<b>GI</b>	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, <b>AGLIO E PREZZEMOLO</b> PARMIGIANO	
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO		FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT/) ARROSTO. AL FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE ( <b>NO NOCI</b> )	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI	- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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, 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
	FUSILLI AL PESTO ( <b>NO PINOLI</b> )	FUSILLI <b>INTEGRALI/SEMINTEGRALI</b> AL PESTO	- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	<b>RICOTTA</b> (CASATELLA)	CASATELLA	<b>ALTRI FORMAGGI:</b> - CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	
	VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO		<b>ALTRA PREPARAZIONE:</b> - VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO)
	VERDURA <b>COTTA</b> DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	
	PATATE IN PURE'		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	<b>PENNETTE</b> AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO		
	UOVO SODO CON SALSA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE
	CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO		
	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA 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, 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**

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	SEZ. PRIMAVERA. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL POMODORO ( <b>NO TONNO</b> ), PARMIGIANO	SPAGHETTI AL <b>TONNO</b> , CON POMODORO E CIPOLLA	- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO USARE TONNO <b>SOLO</b> INFANZIA
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO		FILETTI DI PLATESSA (MERLUZZO/HALIBUT/) ARROSTO, AL FORNO POLPETTINE DI PESCE BIANCO, CAROTE E PATATE AL FORNO
	VERDURE <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>GOBBETTI</b> (TAGLIATELLE) CON PISELLI, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	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	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO		<b>PER MINESTRA DI CECI:</b> - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE - MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO		con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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		PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (SARDE, CEFALO, CAPPONE) ARROSTO, AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	<b>CORONCINE IN MINESTRA</b> DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		- UOVO A FRITTATA ARROTOLATA CON FONTINA E SPINACI
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	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		
<b>GI</b>	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE COTTE
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO		- PIZZA MARGHERITA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE		
	<b>VERDURE CRUDE IN INSALATA</b> (AL GRATIN)	VERDURE DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	RISOTTO ZUCCA E FAGIOLI, PARMIGIANO		
	CASATELLA		BURGER DI VERDURA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>SEDANINI</b> (LASAGNE) AL RAGU' DI CARNE (E BESCIAMELLA), PARMIGIANO	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		
<b>VE</b>	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, <b>AGLIO E PREZZEMOLO</b> PARMIGIANO	
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO		BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		<b>PER SCUOLA INFANZIA:</b> - BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	STELLINE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE
	<b>RICOTTA</b> (CASATELLA) CON FORNARINA / PIADINA	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	<b>PER FORNARINA / PIADINA:</b> - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	
	VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO		<b>ALTRA PREPARAZIONE:</b> - VITELLONE A BRASATO (AROMI: ALLORO, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO)
	VERDURE <b>COTTE</b> DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	
	PATATE IN PURE'		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	<b>PENNETTE</b> AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	- <b>PER SEZIONE PRIMAVERA NO GAMBERI</b> AL FORNO PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE ( <b>NO NOCI</b> )	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
	ORZO IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO		
	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**

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	CORONCINA IN MINESTRA DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO		<b>PER MINESTRA DI LENTICCHIE:</b> - LE LENTICCHIE POSSONO ESSERE LASCIATE TUTTE INTERE O IN PARTE - PASTINA IN BRODO VEGETALE
	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO		- con PASTINA IN BRODO VEGETALE, POLPETTINE DI LENTICCHIE
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
	SEDANINI OLIO E PARMIGIANO		
	VITELLONE A SPEZZATINO AL POMODORO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL RAGU' DI PESCE FRESCO ( <b>NO TONNO</b> ) CON POMODORO E ODORI	SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI	- ALLE VONGOLE / AL TONNO USARE TONNO SOLO DA IINFANZIA
	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 <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA ( <b>al POSTO del PIATTO UNICO</b> )
	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, 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
		GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	
		LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>MA</b>		PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	
		BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO	- PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE <b>COTTE</b> (CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO)	VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>ME</b>		CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	<b>PER FRITTATA ARROTOLATA:</b> - FRITTATA (sottilissima, tipo crepe) FARCITA CON FONTINA (a fettine sottilissime) ARROTOLATA, TAGLIATA A FETTE (massimo 2 cm.) E RIPASSATA IN FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>GI</b>		RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	
		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	
		VERDURE COTTE DI STAGIONE	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>VE</b>		ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE COTTE
		PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	- MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO		<b>DAI 3 ANNI:</b> - SEPIA CON PISELLI E POMODORO -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	CAROTE <b>COTTE</b> (CRUDE)CON SALSA DI CECI	CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	<b>PER SALSA DI CECI (HUMMUS):</b> - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE, PARMIGIANO		
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE ( <b>NO FRUTTA SECCA</b> )	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	<b>DAI 2 ANNI:</b> - 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		
<b>GI</b>	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO		- ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdura
	<b>RICOTTA</b> (CRESCENZA)	CRESCENZA	- PIZZA - se PIZZA PIATTO UNICO aumentare la quantità e sostituire il passato di verdure miste con VERDURE COTTA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAVERA (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>GOBBETTI</b> (FARFALLE) CON LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FARFALLE CON LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	<b>PER SUGO DI LENTICCHIE:</b> - LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA, CAROTA, CIPOLLA, POMODORO, SEDANO
		UOVO SODO CON SALSINA VERDE	- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>MA</b>		RISOTTO <b>SEMINTEGRALE</b> CON SPINACI, PARMIGIANO	- RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE
		FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	
		VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>ME</b>		FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE PARMIGIANO	ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE
	<b>RICOTTA</b> (CASATELLA) CON FORNARINA / PIADINA	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	<b>PER FORNARINA / PIADINA:</b> - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
		ERBE COTTE (SPINACI/BIETE) FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>GI</b>	VERDURE MISTE <b>COTTE</b> (MISTE CRUDE A BASTONCINO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
		MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	- se POLENTA piatto unico, sostituire la minestrina in brodo con PATATE ARROSTO
		POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)	- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO ( <b>piatto unico</b> )
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>VE</b>	<b>PENNETTE</b> AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO	
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA/HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO	<b>- PER SEZIONE PRIMAVERA NO GAMBERI</b> AL FORNO PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>		RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	
		PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	
		VERDURA COTTA DI STAGIONE	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>MA</b>		MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO	<b>PER MINESTRA DI CECI:</b> - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE - MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE
		POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO	con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>ME</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
		FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	
		LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>GI</b>	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) ALLE VONGOLE, CON POMODORO E ODORI ( <b>NO TONNO</b> )	SPAGHETTI ALLE VONGOLE, CON POMODORO E ODORI	- AL TONNO / AL PESCE MISTO USARE TONNO DA IINFANZIA
		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 <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE ( <b>NO NOCI</b> )	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>VE</b>		PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA <b>(al POSTO del PIATTO UNICO) -SALAME MATTO</b>
		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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE E LEGUMI, PARMIGIANO		- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di verdure - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con <b>VERDURE COTTE</b>
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO		- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - PIZZA MARGHERITA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>SEDANINI</b> (LASAGNE) AL RAGU' DI CARNE (E BESCIAPELLA), PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	- PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA ( <b>al POSTO del PIATTO UNICO</b> )
	PURE' DI PATATE E ZUCCA		PATATE ARROSTO PATATE AL VAPORE/LESSATE al PREZZEMOLO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	<b>CORONCINE IN MINESTRA</b> DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		<b>PER FRITTATA ARROTOLATA:</b> - FRITTATA (sottilissima, tipo crepe) FARCITA CON FONTINA (a fettine sottilissime) ARROTOLATA, TAGLIATA A FETTE (massimo 2 cm.) E RIPASSATA IN FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>SEDANINI</b> (TAGLIATELLE) AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	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		
<b>MA</b>	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone ) ARROSTO, AL FORNO		- BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	CAROTE <b>COTTE</b> (CRUDE)CON SALSA DI CECI	CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	<b>PER SALSA DI CECI (HUMMUS):</b> - CECI LESSATI, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, SUCCO DI LIMONE
	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE ( <b>NO FRUTTA SECCA</b> )	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	<b>DAI 2 ANNI:</b> - BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIORE E MANDORLE - BIETA E MANDORLE
	POLLO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA COTTA DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	RISO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		FARRO/ORZO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE
	<b>RICOTTA</b> (CASATELLA) CON FORNARINA / PIADINA	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	<b>PER FORNARINA / PIADINA:</b> - FARINA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA, (LIEVITO NATURALE, ROSMARINO)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, <b>AGLIO E PREZZEMOLO</b> PARMIGIANO	
	FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA <b>(al POSTO del PIATTO UNICO)</b>
	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		<b>PER SCUOLA INFANZIA:</b> - BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE		- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	RISOTTO ZUCCA E BORLOTTI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON PISELLI
	SQUACQUERONE		BURGER DI VERDUTA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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**

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	VERDURE MISTE <b>COTTE</b> (MISTE CRUDE A BASTONCINO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	<b>PASSATELLI</b> IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	CAPPELLETTI AL FORMAGGIO IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	- RAVIOLI / TORTELLONI RICOTTA E SPINACI / RICOTTA E RADICCHIO ROSSO CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
		PATATE ARROSTO, AL FORNO	- se RAVIOLI / TORTELLONI, no patate arrosto, sostituire con VERDURA
		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		MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO	<b>PER MINESTRA DI CECI:</b> - I CECI POSSONO ESSERE LASCIATI TUTTI INTERI O IN PARTE <b>PER TUTTI:</b> - MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE
		POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO	con MALTAGLIATI IN BRODO VEGETALE, POLPETTONE DI CECI
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
GI	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
		RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	
		LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
VE	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL POMODORO ( <b>NO TONNO</b> ), PARMIGIANO	SPAGHETTI AL <b>TONNO</b> , CON POMODORO E CIPOLLA	- ALLE VONGOLE / AL PESCE MISTO USARE TONNO DA IINFANZIA
		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 <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE	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**

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO		
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE		
	PISELLI		- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE COTTE
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA		- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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		- PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE <b>COTTE</b> (CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO)	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO		GNOCCHI AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		<b>PER FRITTATA ARROTOLATA:</b> - FRITTATA (sottilissima, tipo crepe) FARCITA CON FONTINA (a fettine sottilissime) ARROTOLATA, TAGLIATA A FETTE (massimo 2 cm.) E RIPASSATA IN FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

# 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>		ORZO IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO	- CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS in passato di legumi
	<b>RICOTTA</b> (CASATELLA) CON PIADINA/FORNARINA	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	
		ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>MA</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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	
<b>ME</b>		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
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>GI</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
		FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	
		UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	
<b>VE</b>	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE ( <b>NO FRUTTA SECCA</b> )	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	<b>DAI 2 ANNI:</b> - BROCCOLI E PINOLI; - SPINACI E NOCI; - CAVOLFIORRE 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, 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	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		
<b>MA</b>	<b>PENNETTE</b> (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, <b>AGLIO E PREZZEMOLO</b>	
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO		- PESCE AZZURRO <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO		
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		<b>PER SCUOLA INFANZIA:</b> - BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO
	VERDURE MISTE GRATINATE		- VERDURA COTTA CON BESCIAPELLA AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO		- RISOTTO CON PISELLI/FAGIOLI
	BURGER DI VERDURA		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	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, 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**

	<b>NIDO D'INFANZIA</b> (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	<b>SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)</b>	<b>ALTERNATIVE EQUIVALENTI</b> <b>NOTE</b>
<b>LU</b>	<b>PENNETTE</b> AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO		<b>DAI 3 ANNI:</b> - SEPIA CON PISELLI E POMODORO - FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE <b>COTTE</b> (CRUDE) DI STAGIONE ( <b>NO NOCI</b> )	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI	- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>MA</b>	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO		
	UOVO SODO CON SALSINA VERDE		- CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>ME</b>	FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA, PARMIGIANO		
	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>GI</b>	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO		
	<b>RICOTTA</b> (CRESCENZA)	CRESCENZA	<b>ALTRI FORMAGGI:</b> - CACIOTTA/ SQUACQUERONE / STRACCHINO / CASATELLA
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
<b>VE</b>	VERDURE MISTE <b>COTTE</b> (MISTE CRUDE A BASTONCINO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO		- se POLENTA piatto unico, sostituire la minestrina in brodo con PATATE ARROSTO
	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A SPEZZATINO (A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)		- POLENTA AL RAGU' E PARMIGIANO ( <b>piatto unico</b> )
	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, 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**

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	ALTERNATIVE EQUIVALENTI NOTE
LU	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO		GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO		<b>PER FRITTATA ARROTOLATA:</b> - FRITTATA (sottilissima, tipo crepe) FARCITA CON FONTINA (a fettine sottilissime) ARROTOLATA, TAGLIATA A FETTE (massimo 2 cm.) E RIPASSATA IN FORNO
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	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		<b>PER BOCCONCINI GRATINATI:</b> - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	PISELLI		- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
ME	VERDURE MISTE <b>COTTE</b> (MISTE CRUDE A BASTONCINO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO		FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE CRUDE MISTE A BASTONCINO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO		- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - PIZZA MARGHERITA
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI	SEDANINI CON I BROCCOLI, PARMIGIANO		
	Lombo di maiale a fettine arrosto, al forno		
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	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 <b>FRESCO</b> , GIA' SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone)
	VERDURA <b>COTTA</b> (CRUDA IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

||