

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	1° 01/09 - 05/09	2° 08/09 - 12/09	3° 15/09 - 19/09	4° 22/09 - 26/09
I u n d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	GOBBETTI AL POMODORO E PARMIGIANO
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON PARMIGIANO E PAN GRATTATO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA o RICOTTA	STRACCETTI DI VITELLONE CON VERDURE
m a r t e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI MERLUZZO A COTOLETTA	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/FARRO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON PISELLI, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO/ PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON PARMIGIANO E PAN GRATTATO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO/ FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE	MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	CONIGLIO o POLLO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	5° 29/09 - 03/10	6° 06/10 - 10/10	7° 13/10 - 17/10	8° 20/10 - 24/10
I u n d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE	CORONCINE IN MINESTRA DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	MOZZARELLA
m a r t e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNE OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE E PARMIGIANO) ARROTOLATA (CON FONTINA E SPINACI)	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE IN BIANCO
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CASATELLA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PENNETTE INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o TORTELLI/RAVIOLI OLIO E PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	GAMBERI ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	PASTINA IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	PIADINA O FORNARINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	9° 27/10 - 31/10	10° 03/11 - 07/11	11° 10/11 - 14/11	12° 17/11 - 21/11
l u n e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	FARFALLE CON LENTICCHIE ROSSE, E ZUCCA O ALTRA VERDURA DI STAGIONE E AROMI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA ARROSTO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE O PASTINA, PARMIGIANO	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	POLPETTINE DI RICOTTA AL FORNO
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE o altra pasta di piccolo formato INTEGRALI/SEMINTEGRALI IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI	CRESCENZA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA)	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PENNETTE INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA, AL FORNO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	13° 24/11 - 28/11	14° 01/12 - 05/12	15° 08/12 - 12/12	16° 15/12 - 19/12
Infanzia	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)
	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/COUS-COUS	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	ORZO PERLATO/MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO
Primaria	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	ORZO/ MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	GAMBERI ARROSTO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
Secondaria	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA o TORTELLI/RAVIOLI OLIO E PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI PESCE o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA o MOZZARELLA
Giovani	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE o altra pasta di piccolo formato INTEGRALI/SEMINTEGRALI IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO CON PISELLI, PARMIGIANO	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO
Venerdi	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o ALLE VONGOLE o AL PESCE MISTO
	POLLO o CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o CODA DI ROSPO AL FORNO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	17° 22/12 - 26/12	18° 29/12 - 02/01	19° 05/01 - 09/01	20° 12/01 - 16/01
I u n d i	PISELLI	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA ARROSTO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO
m a r t e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	GOBBETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
m e r c o l e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o TORTELLI/RAVIOLI OLIO E PARMIGIANO	FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o PURE' DI PATATE	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE GRATINATE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA
v e n e r d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI	PASTA OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	21° 19/01 - 23/01	22° 26/01 - 30/01	23° 02/02 - 06/02	24° 09/02 - 13/02
I u n d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISO/ORZO/FARRO IN PASSATO DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI) AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURE	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
m a r t e d i	PISELLI	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURA PARMIGIANO o RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	STRACCHINO	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
m e r c o l e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PIADINA o FORNARINA E SARDONCINI ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	CAROTE CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO o MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURE	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL SUGO DI VERDURA E PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	POLLO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA o BURGER DI VERDURA

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	25° 16/02 - 20/02	26° 23/02 - 27/02	27° 02/03 - 06/03	28° 09/03 - 13/03
I u n d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)
	SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI o ALLE VONGOLE o AL TONNO	MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON FONTINA (CON FONTINA E SPINACI)	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA AL POMODORO	VERDURE COTTE DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO O POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	TAGLIATELLE CON RAGU' DI LENTICCHIE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	29° 16/03 - 20/03	30° 23/03 - 27/03	31° 30/03 - 03/04	32° 06/04 - 10/04
I u n d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE TRIFOLATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GOBBETTI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o TORTELLI/RAVIOLI OLIO E PARMIGIANO	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO o GAMBERI ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o PURE'	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
m a r t e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE	STRACCETTI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
m e r c o l e d i	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE / GRATINATE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/ORZO	PASTA INTEGRALI/SEMINTEGRALI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, capponne) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	33° 13/04 - 17/04	34° 20/04 - 24/04	35° 27/04 - 01/05	36° 04/05 - 08/05
I u n d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO / TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO AL FORNO	GNOCCHETTI SARDI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	GROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE GRATINATE AL FORNO CON PARMIGIANO E PAN GRATTATO
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL TONNO, IN BIANCO	GNOCCI DI PATATE ALLA CREMA DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO o PASTA ALLA CREMA DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON ZUCCHINE E PREZZEMOLO (IN BIANCO), PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) AL POMODORO o PIZZA MARGHERITA
g i o v e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	FARRO/ORZO/COUS-COUS IN PASSATO VERDURE, PARMIGIANO ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE LESSATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE AL PESTO DI BASILICO - PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO o POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE	PIADINA o FORNARINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	37° 11/05 - 15/05	38° 18/05 - 22/05	39° 25/05 - 29/05	40° 01/06 - 05/06
I u n d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	ORZO FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE o ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO o PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	POLPETTINE DI RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI SEMINTEGRALI / INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE
m e r c o l e d i	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL SUGO DI CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO o POLPETTINE DI PESCE	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	GOBBETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON PESTO DI BASILICO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PASTA AL POMODORO E PISELLI, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA O BURGER DI VERDURA
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/ORZO/RISO/CROUS-COUS	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o MOZZARELLA+PIZZA POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO O POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	41° 08/06 - 12/06	42° 15/06 - 19/06	43° 22/06 - 26/06	44° 29/06 - 03/07
I u n d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASTA CON RAGU' DI VERDURE DI STAGIONE, PARMIGIANO	FARFALLE AL PESTO DI BASILICO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	POLPETTINE DI PESCE o SEPIA LESSATA IN INSALATA o FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
m a r t e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	SPAGHETTI I AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE, PARMIGIANO	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA (IMPANATURA CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA), AL FORNO	RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA o BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI
v e n e r d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	PENNETTE INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL TONNO, POMODORO E CIPOLLA o FREDDO AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI	GNOCCHI DI PATATE ALLA CREMA DI ZUCCHINE, PARMIGIANO o PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE, PARMIGIANO	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON PARMIGIANO E PAN GRATTATO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	45° 06/07 - 10/07	46° 13/07 - 17/07	47° 20/07 - 24/07	48° 27/07 - 31/07
I u n d i	VERDURE MISTE CRUDE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON SUGO DI VERDURE DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO	TAGLIATELLE CON LEGUMI, POMODORO E PARMIGIANO
	GAMBERI ARROSTO o IN INSALATA CON VERDURE FRESCHE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE
m a r t e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	PISELLI	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS o RISO/ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o COUS-COUS/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	FUSILLI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO, AL FORNO	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO o LESSATI, FREDDI IN INSALATA
m e r c o l e d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA CRUDA IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON PISELLI E ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO. PARMIGIANO
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
g i o v e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE TRIFOLATE, AL FORNO
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI INTEGRALI/SEMINTEGRALI SARDI AL PESTO DI BASILICO	FARFALLE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	CASATELLA CON FORNARINA/PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	INSALATA MISTA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO

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

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**Fino ai 4 anni la FRUTTA SECCA deve essere finemente tritata e i LEGUMI (se serviti interi) cuocerli fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta**

	49° 03/08 - 07/08	50° 10/08 - 14/08	51° 17/08 - 21/08	52° 24/08 - 28/08
I u n d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o PENNETTE FREDE AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI	GOBBETTI INTEGRALI/SEMINTTEGRALI AL PESTO DI BASILICO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA LESSATA IN INSALATA o FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA o A SPEZZATINO IN BIANCO
m a r t e d i	VERDURE MISTE CRUDE CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)
	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI ASCIUTTI CON SALSA DI ZUCCHINE, POMODORINI E PISELLI o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
m e r c o l e d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE o altra pasta di piccolo formato INTEGRALI/SEMINTTEGRALI IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO o FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI BASILICO
	UOVO SODO CON SALSA VERDE	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PASTA CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA o SE ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
v e n e r d i	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON PARMIGIANO E PANGRATTATO	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)	PATATE AL VAPORE

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

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	1° 01/09 - 05/09	2° 08/09 - 12/09	3° 15/09 - 19/09	4° 22/09 - 26/09
l u n e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA DI STAGIONE COTTA/ AL GRATIN, AL FORNO	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PENNETTE/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI BASILICO	GOBBETTI AL POMODORO E PARMIGIANO
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	CASATELLA o RICOTTA	STRACCETTI DI VITELLONE CON VERDURE
m a r t e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	PURE' DI PATATE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI MERLUZZO A COTOLETTA	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI/ TAGLIATELLE CON POMODORO E PISELLI FRULLATI E AROMI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO/ PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO/ RISO IN PASSATO DI VERDURA
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO/ FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE MISTE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI PASSATI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	CONIGLIO o POLLO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2024/2025 NIDO**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	5° 29/09 - 03/10	6° 06/10 - 10/10	7° 13/10 - 17/10	8° 20/10 - 24/10
l u n d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o RISOTTO CON ALTRA VERDURA DI STAGIONE	CORONCINA IN MINESTRA DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	MOZZARELLA
m a r t e d i	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE , AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	RICOTTA/ STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE IN BIANCO
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	FARFALLE/ SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PUREA DI PISELLI	CASATELLA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO
g i o v e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO ALLA PARMIGIANA o RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO
v e n e r d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI/PENNETTE AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	PASTINA IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	PIADINA O FORNARINA E SARDONCINI ARROSTO AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	9° 27/10 - 31/10	10° 03/11 - 07/11	11° 10/11 - 14/11	12° 17/11 - 21/11
u n d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE/CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI/ FARFALLE CON LENTICCHIE ROSSE E ZUCCA o ALTRA VERDURA DI STAGIONE E AROMI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA ARROSTO	UOVO SODO CON SALSIA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS
m a r t e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	CAROTE COTTE/ CRUDE CON SALSIA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / AL FORNO	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SPINACI, PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI VERDURA	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI PASSATI, PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	POLPETTINE DI RICOTTA, AL FORNO
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURA COTTA DI STAGIONE
	CORONCINE o altra pasta di piccolo formato IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	RICOTTA/ CASATELLA CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PENNETTE/SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PUREA DI PISELLI	RICOTTA/ CRESCENZA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI/TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI- INTEGRALE) AL POMODORO	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	PATATE E ZUCCA, AL FORNO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 NIDO (12-36)**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	13° 24/11 - 28/11	14° 01/12 - 05/12	15° 08/12 - 12/12	16° 15/12 - 19/12
i u n e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/COUS-COUS	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	ORZO PERLATO/MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	ORZO/ MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o PLATESSA ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o TORTELLI/RAVIOLI OLIO E PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	MALTAGLIATI IN MINESTRA DI CECI PASSATI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI PESCE o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE GRATINATE, IN FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO o RICOTTA o MOZZARELLA
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE o altra pasta di piccolo formato IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISOTTO CON PISELLI PASSATI, PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI LEGUMI	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	SQUACQUERONE	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO
v e n e r d i	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO	PENNETTE/SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	POLLO o CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	RICOTTA/ STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o CODA DI ROSPO AL FORNO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	17° 22/12 - 26/12	18° 29/12 - 02/01	19° 05/01 - 09/01	20° 12/01 - 16/01
l u n e d i	PISELLI IN PUREA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	RICOTTA/ CASATELLA CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA ARROSTO
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	FUSILLI AL SUGO DI ZUCCA (BIANCO), PARMIGIANO
	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o PURE' DI PATATE	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO O AL POMODORO
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE GRATINATE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE E PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI (O ALTRA VERDURA DI STAGIONE), PARMIGIANO, IN BIANCO o RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO	RICOTTA/ CASATELLA
v e n e r d i	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINISTRA DI PATATE, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO o RISOTTO CON PISELLI PASSATI	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA	POLENTA (in sostituzione del pane) E VITELLONE A STRACCETTI A BRASATO / ALLA PIZZAIOLA

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 NIDO (12-36)**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	21° 19/01 - 23/01	22° 26/01 - 30/01	23° 02/02 - 06/02	24° 09/02 - 13/02
u n d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	CORONCINE / GRAMIGNA IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	RISO/ORZO/FARRO IN PASSATO DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO) o RISO IN PASSATO DI VERDURA
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURE	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
m a r t e d i	PISELLI IN PUREA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI VERDURA	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURA PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO
	BOCCONCINI DI POLLO o TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA, AL FORNO	RICOTTA/ STRACCHINO	POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO	FARFALLE/ SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	PIADINA/FORNARINA E SARDONCINI ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO o A FRITTATA	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	CAROTE COTTE/ CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CROSTINI DI PANE CON PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO o MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURE	FUSILLI AL SUGO DI VERDURA E PISELLI PASSATI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL POMODORO PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO	POLLO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI RICOTTA o BURGER DI VERDURA

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	25° 16/02 - 20/02	26° 23/02 - 27/02	27° 02/03 - 06/03	28° 09/03 - 13/03
u n d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)
	PENNETTE/ SPAGHETTI CON RAGU' DI PESCE FRESCO, CON POMODORO E ODORI	MINISTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO o MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO	RICOTTA/CASATELLA
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	VERDURE COTTE DI STAGIONE
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO) o RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO O POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO o MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SEDANINI/ TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	GOBBETTI/ SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	TAGLIATELLE CON RAGU' DI LENTICCHIE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	VERDURE DI STAGIONE TRIFOLATE	SQUACQUERONE o BURGER DI VERDURA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

	29° 16/03 - 20/03	30° 23/03 - 27/03	31° 30/03 - 03/04	32° 06/04 - 10/04
l u n e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE LESSATE / GRATINATE DI STAGIONE	VERDURE COTTE / CRUDE DI STAGIONE
	GOBBETTI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA/ RISO IN PASSATO DI VERDURA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFFO ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o PURE'	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO	FUSILLI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE R FRUTTA SECCA	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)
m e r c o l e d i	TRIS DI VERDURE DI STAGIONE LESSATE / GRATINATE	VERDURE COTTE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CASATELLA o BURGER DI VERDURA	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO/ RISO IN PASSATO DI VERDURA	CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/ORZO	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	SEDANINI/ SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO MERLUZZO ARROSTO
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO
	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO

LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 NIDO (12-36)**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	<b>33°</b> <b>13/04 - 17/04</b>	<b>34°</b> <b>20/04 - 24/04</b>	<b>35°</b> <b>27/04 - 01/05</b>	<b>36°</b> <b>04/05 - 08/05</b>
i u n d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/CROSTINI DI PANE	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO / TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO AL FORNO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA	GOBBETTI/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO o VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO o PASTINA IN PASSATO DI LEGUMI	RISOTTO ALLA PARMIGIANA/ RISO IN PASSATO DI VERDURA
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PENNETTE/ SPAGHETTI OLIO E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	PASTA ALLA CREMA DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	FUSILLI CON ZUCCHINE E PREZZEMOLO (IN BIANCO), PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO o ORZO/CROSTINI DI PANE
	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO
g i o v e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO / RISO IN PASSATO DI VERDURA	FARRO/ORZO/COUS-COUS IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PURE' DI PATATE o PATATE LESSATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	RICOTTA/ SQUACQUERONE CON PIADINA/FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE AL PESTO DI BASILICO PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO O POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE	PIADINA/FORNARINA E SARDONCINI ARROSTO, AL FORNO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 NIDO (12-36)**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	37° 11/05 - 15/05	38° 18/05 - 22/05	39° 25/05 - 29/05	40° 01/06 - 05/06
l u n d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI VERDURA	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE	FARFALLE/TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	GOBBETTI/ SPAGHETTI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	POLPETTINE DI RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO
m a r t e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE
m e r c o l e d i	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE
	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE AL SUGO DI CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA ARROSTO o POLPETTINE DI PESCE	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE IN INSALATA
	GOBBETTI CON PESTO DI BASILICO	PASTA AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO o MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PASTA AL POMODORO E PISELLI, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	RICOTTA o CASATELLA O BURGER DI VERDURA
v e n e r d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO o RISO IN PASSATO DI VERDURA	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/ORZO/RISO/CROUS-CHOUX	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA o MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO
	PATATE LESSATE o PURE' DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO O POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

**TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 NIDO (12-36)**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	41° 08/06 - 12/06	42° 15/06 - 19/06	43° 22/06 - 26/06	44° 29/06 - 03/07
l u n e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	PASTA CON RAGU' DI VERDURE DI STAGIONE, PARMIGIANO	FARFALLE AL PESTO DI BASILICO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	POLPETTINE DI PESCE o FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
m a r t e d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	SEDANINI/ SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	SEDANINI/ TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE, PARMIGIANO	RISOTTO AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA (IMPANATURA CON PANGRATTATO E FRUTTA SECCA), AL FORNO	RICOTTA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE
m e r c o l e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO / RISO IN PASSATO DI VERDURA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO IN BIANCO O AL POMODORO o FARINATA DI CECI CON VERDURE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE COTTE/CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PENNETTE/SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE, PARMIGIANO	FUSILLI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	FARFALLE/ TAGLIATELLE CON FAGIOLI PASSATI, POMODORO E PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	45° 06/07 - 10/07	46° 13/07 - 17/07	47° 20/07 - 24/07	48° 27/07 - 31/07
l u n e d i	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE	VERDURA CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	FUSILLI/ SPAGHETTI CON SUGO DI VERDURE DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	FUSILLI POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PENNETTE/ TAGLIATELLE CON LEGUMI PASSATI, POMODORO E PARMIGIANO
	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO o FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	VERDURE MISTE COTTE
m a r t e d i	VERDURE COTTE/ CRUDE IN INSALATA	PISELLI IN PUREA	VERDURA COTTA/ CRUDA A BASTONCINO CON SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSINA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	COUS-COUS IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o RISO/ORZO	FUSILLI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI CON PANGRATTATO, AL FORNO	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO
m e r c o l e d i	VERDURE COTTE/CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON PISELLI E ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAAMELLA, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO. PARMIGIANO/RISO IN PASSATO DI VERDURA
	FUSILLI DI POLLO ALLA CACCIATORA	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE AL FORNO	POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA CRUDA IN INSALATA	VERDURE TRIFOLATE, AL FORNO
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FARFALLE/TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI BASILICO	FARFALLE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	CASATELLA CON FORNARINAPIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE)	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE CON FRUTTA SECCA	VERDURE COTTE/ INSALATA MISTA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	GOBBETTI CON PISELLI PASSATI, POMODORO, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) CON ERBETTE, AL FORNO o BURGER DI VERDURA	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte

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

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

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

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

**La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata**

	49° 03/08 - 07/08	50° 10/08 - 14/08	51° 17/08 - 21/08	52° 24/08 - 28/08
I u n d i	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO	PENNETTE/SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI AL PESTO DI BASILICO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO
	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO
m a r t e d i	VERDURE MISTE COTTE/ CRUDE CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA A BASTONCINO CON SALSA DI CECI (HUMMUS)
	PENNETTE/ SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO / RISO IN PASSATO DI VERDURA	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	CAPRESE (MOZZARELLA + POMODORO A FETTINE)
m e r c o l e d i	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	CORONCINE o altra pasta di piccolo formato IN PASSATO DI LEGUMI, PARMIGIANO	SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO	GOBBETTI/TAGLIATELLE CON FAGIOLI PASSATI, POMODORO E PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI BASILICO
	UOVO SODO CON SALSA VERDE	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO	VERDURE GRATINATE AL FORNO	PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO
g i o v e d i	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE IN ISALATA	VERDURA COTTA/ CRUDA IN INSALATA
	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO	PENNETTE/SPAGHETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	POLLO ARROSTO, AL FORNO	MOZZARELLA + PIZZA (FARINA BIANCA/SEMI-INTEGRALE) AL POMODORO	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO POLPETTINE DI PESCE
v e n e r d i	VERDURE COTTE/ CRUDE DI STAGIONE	VERDURA COTTA/CRUDA IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE	VERDURE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO
	FARFALLE/ TAGLIATELLE CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO	RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE
	VERDURE GRATINATE AL FORNO CON BESCIAPELLA E PARMIGIANO	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO	PATATE AL VAPORE o PURE' DI PATATE

**LA FRUTTA DEL PRANZO DOVRA' ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI META' MATTINA**

## TABELLA DIETETICA per la RISTORAZIONE SCOLASTICA anno scolastico 2025/2026 - estate 2026

La TABELLA DIETETICA è stata redatta sulla base delle indicazioni della SOCIETA' ITALIANA di NUTRIZIONE UMANA, delle LINEE GUIDA per la Ristorazione Scolastica del Ministero della Salute e delle Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo della Regione Emilia Romagna. Queste ultime si possono reperire sul sito della Regione <https://alimentiesalute.emilia-romagna.it/wp-content/uploads/2023/09/Delibera-di-Giunta-Regionale-n.-1452-del-4-settembre-2023.pdf> 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

### TABELLA DIETETICA:

copre l'intero anno, compreso il periodo estivo, con rotazione dei giorni e delle settimane per garantire più varietà anche agli utenti che consumano il pasto un giorno solo alla settimana

ogni colore identifica il tipo di alimento (fonte proteica principale) utilizzata nel pasto:

**giallo = uovo    azzurro = pesce    verde = formaggio    rosso = carne rossa    arancione = carne bianca    viola = legumi**

Per **antipasto di verdure crude di stagione** si intende, verdure crude di stagione come carote, cetrioli, finocchi, cavolfiori (bianco, viola, arancione), pomodori, sedano, peperoni servite: a bastoncino, a spicchio, a cimette **a inizio pasto**

**La verdura del pasto può essere intesa come singola tipologia o come mix di verdure**

**Quando il menù prevede la presenza di pasta integrale, potrà essere servito pane comune in sostituzione del pane integrale**

### ALLEGATI:

- alimenti per spuntino e merenda pomeridiana (se prevista)
- tabella quantità per fascia di età
- preparazioni possibili per feste e gite

### NOTE GENERALI:

#### ALIMENTI UTILIZZATI:

- devono essere tutti corrispondenti a quelli indicati nelle schede tecniche redatte dalla AUSL. La Regione Emilia Romagna, con la Legge Regionale n°29 del 4/11/2002, prevede l'utilizzo di prodotti biologici per la ristorazione scolastica;
- la tabella dietetica deve essere rispettata in tutti i suoi aspetti comprese le quantità;
- FRUTTA e VERDURA DI STAGIONE devono essere diversificate; nella settimana un solo frutto e una sola verdura possono essere ripetute al massimo due volte;
- non è previsto l'utilizzo di dado per brodo, pepe o peperoncino, burro, strutto o altri grassi da condimento diversi dall'olio di oliva extra vergine;
- nella ristorazione scolastica viene utilizzato sale iodato, come da indicazioni nazionali e regionali.

#### PASTO D'EMERGENZA:

- da conservare presso i punti mensa, fatto salve le norme igienico-sanitarie, e da ritirare o somministrare a fine anno scolastico;
- per il nido d'infanzia: omogeneizzato di formaggio (0-12 mesi), parmigiano reggiano in monodose (13-36 mesi), polpa di frutta, cracker all'olio extra vergine di oliva;
- per la scuola dell'infanzia: parmigiano reggiano in monodose, polpa di frutta, cracker all'olio extra vergine di oliva;
- per la scuola primaria e secondaria di 1° grado: tonno in olio di oliva, fagioli in scatola, cracker all'olio extra vergine di oliva.

**UOVA E SALUMI:** nelle comunità infantili è vietata la somministrazione di prodotti alimentari contenenti uova crude e non sottoposti, prima del consumo, a trattamento termico di cottura e di salumi a pasta macinata e salsicce/salamelle di carne suina ed avicola non sottoposte, prima del consumo, a trattamento termico di completa cottura, come indicato nell'Ordinanza del Presidente della Giunta Regionale n. 75 del 30/05/2024.

<b>PRIMI / INGREDIENTI SUGHI, PASSATI, BRODI</b>		<b>NIDI</b> 06 - 12 m	<b>NIDI</b> 12 - 24 m	<b>SEZ. PRIMAV.</b> 24 - 36 m	<b>INFANZIA</b> 3 - 6 a.	<b>PRIMARIA</b> 6 - 11 a.	<b>SECONDARIA</b> 12 - 14 a.	<b>SECONDARIA</b> 15-17 a.	<b>ADULTI</b>
PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per primi asciutti	g.	25	25	40	50	70-80	100	100	80
PASTA SECCA / SECCA ALL'UOVO / RISO / ALTRI CEREALI per passati verdura / passati di legumi / brodo vegetale	g.	15	15	25	30	30-40	50	50	40
FARINA DI MAIS PER POLENTA se abbinata a minestrina in brodo	g.	15	15	25	30	30-40	50	50	40
FARINA DI MAIS PER POLENTA in sostituzione del pane		10	10	15	25	25-30	30	30	30
CROSTINI DI PANE TOSTATO al forno per minestre	g.	20	15	25	30	30-40	50	50	40
GNOCCHI DI PATATE FRESCHI / SURGELATI	g.	no	100	100	130	130-160	180	180	180
SFOGLIA PER LASAGNE	g.	15	25	25	35	40-45	50	50	50
TAGLIATELLE / STROZZAPRETI FRESCHI / SURGELATI	g.	30	35	50	70	80-90	100	100	100
PASTA RIPIENA FRESCA / SURGELATA	g.	40	40	60	80	100-120	160	160	160
PASSATELLI / SALAME MATTO: pesi di uovo, pangrattato, parmigiano	g.	25,10,15	25,10,15	50,20,30	50,20,30	60,40,40	60,40,40	60,40,40	60,40,40
PESCE per salsa primi	g.	15	15	25	30	40	75	75	75
TONNO SOTT'OLIO per salsa primi	g.	no	no	no	25	30	35	35	35
LEGUMI SECCHI per passati	g.	10	10	15	25	40	40	40	40
LEGUMI SECCHI per salsa primi asciutti	g.	10	10	15	15	18	20	20	20
VERDURE per passato	g.	100	120	120	120	150	200	200	200
VERDURE per salsa per primi asciutti	g.	50	50	50	50	80	100	100	100
PATATE per minestra di patate	g.	50	80	100	100	120	150	150	150
FRUTTA SECCA A GUSCIO	g.	5	5	5	5	10	15	15	15
PARMIGIANO stagionatura >24 mesi, da condimento per primi	g.	3	5	5	5	5	10	10	10
<b>SECONDI</b>		<b>NIDI</b> 06 - 12 m	<b>NIDI</b> 12 - 24 m	<b>SEZ. PRIMAV.</b> 24 - 36 m	<b>INFANZIA</b> 3 - 6 a.	<b>PRIMARIA</b> 6 - 11 a.	<b>SECONDARIA</b> 12 - 14 a.	<b>SECONDARIA</b> 15-17 a.	<b>ADULTI</b>
CARNI BIANCHE / ROSSE	g.	25	30	40	50	80	100	100	100
CARNI BIANCHE / ROSSE per polpette	g.	20	25	30	40	70	80	80	80
PESCE	g.	30	35	50	70	80-100	150	150	150
TONNO SOTT'OLIO / AL NATURALE (solo pasto d'emergenza)	g.	no	no	no	no	50	60	60	60
LEGUMI SECCHI come secondo piatto	g.	10	15	15	25	35	50	50	50
UOVO	g.	25	50	50	50	60	60	60	60
FORMAGGIO FRESCO o RICOTTA per secondo / per ingrediente altre preparazioni	g.	25   5	30   5	30   5	40   10	70   15	100   15	100   15	70   15
<b>CONTORNI / FRUTTA / PANE / OLIO</b>		<b>NIDI</b> 06 - 12 m	<b>NIDI</b> 12 - 24 m	<b>SEZ. PRIMAV.</b> 24 - 36 m	<b>INFANZIA</b> 3 - 6 a.	<b>PRIMARIA</b> 6 - 11 a.	<b>SECONDARIA</b> 12 - 14 a.	<b>SECONDARIA</b> 15-17 a.	<b>ADULTI</b>
ORTAGGI CRUDI e VERDURE DA CUOCERE (pomodori, cetrioli, zucchine, broccoli, finocchi, ...) CRUDI / COTTI	g.	50	70	80	120	150	200	200	200
INSALATE (nido tagliata finemente)	g.	10	15	20	40	50	50	50	80
PISELLI SURGELATI o FRESCHI	g.	15	15	15	45	60	90	90	90
PATATE SE ABBINATE A VERDURA		30	30	30	60	70	80	80	80
PATATE	g.	60	60	60	120	140	160	160	160
PATATE se abbinare ai passatelli / lasagne/ cappelletti/ tortelli/ cannelloni	g.	80	80	80	150	200	250	250	250
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE per spuntino / pranzo / merenda	g.	80	100	100	100	150	150	150	150
PANE	g.	10	15	20	40	50	50	50	50
FORNARINA / PIADINA / BASE PER PIZZA	g.	no	20	25	40	50	50	50	50
OLIO OLIVA EXTRA VERGINE come totale per pasto	g.	10	10	15	15	10	15	15	15
<b>MERENDE</b>		<b>NIDI</b> 06 - 12 m	<b>NIDI</b> 12 - 24 m	<b>SEZ. PRIMAV.</b> 24 - 36 m	<b>INFANZIA</b> 3 - 6 a.	<b>PRIMARIA</b> 6 - 11 a.	<b>SECONDARIA</b> 12 - 14 a.	<b>SECONDARIA</b> 15-17 a.	<b>ADULTI</b>
LATTE INTERO		no	150	150	200	200			
YOGURT INTERO / ALLA FRUTTA	g.	125	125	125	125	125			
PANE COMUNE / FORNARINA	g.	no	15	15	40	50			
FETTE BISCOTTATE / CRACKERS / BISCOTTI SECCHI / CEREALI	g.	no	10	10	30	35			
CIAMBELLA / TORTE	g.	no	20	20	40	60			
FRUTTA SECCA		no	no	no	20	30			
GELATI	g.	no	no	no	50	50			