

TABELLA DIETETICA - estate 2019

40a settimana

10 - 15 giugno

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

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

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

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

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

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	NIDO / SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE / VARIAZIONI NOTE
LU	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO			
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO IN BIANCO		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO LESSATI, FREDDI IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE	
	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE)	VERDURE MISTE CRUDE		PER INSALATA DI POLLO O TACCHINO: - CETRIOLI, INSALATA VERDE, MELA VERDE, SEDANO
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
MA	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
	PATATE ARROSTO, AL FORNO			
	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
ME	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO		PER SCUOLA PRIMARIA / SECONDARIA: - PASTA FREDDA CON PREZZEMOLO, CAPPERI E OLIVE DAI 3 ANNI:
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO			- SEPPIA CON PISELLI E POMODORO - SEPPIA (CALAMARI) LESSATA IN INSALATA CON VERDURE MISTE CRUDE -FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE COTTE (CRUDE) DI STAGIONE (NO NOCI)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON NOCI		- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
GI	VERDURE COTTE (CRUDE) DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	GOBBETTI (TAGLIATELLE) CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO	TAGLIATELLE CON FAGIOLI, POMODORO E PARMIGIANO		
	VERDURE COTTE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			- SFORMATO / CROSTATA DI VERDURE
VE	SEDANINI AL PESTO (NO PINOLI)	SEDANINI SEMI-INTEGRALI / INTEGRALI AL PESTO		la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età'
	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO			PER POLPETTONE: - CAROTE A BASTONCINO, FAGIOLINI
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
SA	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE IN PINZIMONIO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	RISOTTO AL PESCE MISTO	RISOTTO ALLE VONGOLE		- RISOTTO AL SUGO DI PESCE MISTO (piatto unico) DAI 3 ANNI:
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2019

41a settimana

17 - 22 giugno

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

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

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

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

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

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	NIDO / SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE / VARIAZIONI NOTE
LU	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE IN PINZIMONIO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	PASSATELLI ASCIUTTI CON ZUCCHINE E POMODORINI		PASSATELLI IN BRODO - PASTINA IN BRODO VEGETALE PIU' UOVO SODO /A FRITTATA (al POSTO del PIATTO UNICO)
		PATATE ARROSTO, AL FORNO FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
MA		RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO VERDURE COTTE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
		FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO		CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
ME	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
GI		SEDANINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO		
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
VE	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL TONNO , CON POMODORO E CIPOLLA		DAI 3 ANNI: - PENNETTE FREDDI AL TONNO, POMODORINI, OLIVE NERE E CAPPERI
		FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		
SA	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO (NO PINOLI)	GNOCCHETTI SARDI AL PESTO		- la FRUTTA SECCA è prevista a partire dai 2 anni di età
		UOVO SODO CON SALSINA VERDE		
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INS./BASTONCINO)	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		
		FRUTTA FRESCA DI STAGIONE		

TABELLA DIETETICA - estate 2019

42a settimana

24 - 29 giugno

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

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

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

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

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

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	NIDO / SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE / VARIAZIONI NOTE
LU	RISOTTO CON SALSIA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO			
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO			PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	PISELLI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			- LENTICCHIE STUFATE
MA	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO			DAI 3 ANNI: - ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE CRUDE MISTE A PINZIMONIO
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) MARGHERITA			- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - se ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
ME	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO VERDURE COTTE DI STAGIONE FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO			
GI	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO			- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INS. /BASTONCINO)	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
VE	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO			
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
SA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
	PENNETTE IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO	SEDANINI IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO		- se RAGU' CONIGLIO piatto unico, inserire VERDURE MISTE CRUDE IN PINZIMONIO per tutti
	POLLO ARROSTO, AL FORNO			
	VERDURE COTTE di stagione	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2019

43a settimana

01 - 06 luglio

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

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

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

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

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

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

TABELLA DIETETICA - estate 2019

44a settimana

08 - 13 luglio

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

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

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

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

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

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

TABELLA DIETETICA - estate 2019

45a settimana

15 - 20 luglio

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

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

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

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

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

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	NIDO / SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE / VARIAZIONI NOTE
LU	RISOTTO IN BIANCO CON ZUCCHINE, PARMIGIANO			PER BOCCONCINI GRATINATI: - PANGRATTATO, AROMI (AGLIO, ROSMARINO)
	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO			
	VERDURE MISTE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
MA	VERDURE COTTE (CRUDE IN INS. /BASTONCINO)	VERDURE CRUDE IN INSALATA / BASTONCINO		DAI 3 ANNI: - FUSILLI FREDDI IN INSALATA DI LEGUMI MISTI - CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO
	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO			
	UOVO SODO CON SALSIA VERDE			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
ME	PENNETTE (SPAGHETTI) AL POMODORO, PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO		- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone)
	FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO	INSALATA DI GAMBERI E VERDURE FRESCHE		
	VERDURE MISTE COTTE (MISTE CRUDE)	VERDURE MISTE CRUDE		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
GI	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		-ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE in passato di verdure - DAI 3 ANNI: - FARRO/ORZO/RISO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE - se FARRO/ORZO/RISO FREDDO eliminare FORNARINA PER FORNARINA: - FARINA OLIO EXTRA VERGINE OLIVA LIEVITO NATURALE
	FARRO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO			
	CASATELLA CON FORNARINAPIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
VE	PASTINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO		PER PIZZAIOLA: - POMODORO, AROMI (AGLIO, PREZZEMOLO / CAPPERI, ORIGANO)
	VITELLONE A FETTINE ALLA PIZZAIOLA			
	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE DI STAGIONE		
	PATATE IN PURE'			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
SA	PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO			- PESCE AZZURRO FRESCO , GIA' SFILETTATO (cefalo / sarde)
	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO			
	VERDURE COTTE (VERDURE CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2019

46a settimana

22 - 27 luglio

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

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

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

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

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

	NIDO D'INFANZIA (12-18 mesi) (19 mesi - 2 anni)	NIDO / SEZ. PRIMAV. (2-3 anni) SCUOLA INFANZIA (3-6 anni)	SCUOLA PRIMARIA (6-11 anni) / SECONDARIA (12-14 anni)	ALTERNATIVE / VARIAZIONI NOTE
LU	CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE, PARMIGIANO	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO		PASTA AL POMODORO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO			
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
MA	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO			
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA			
	PISELLI			- LENTICCHIE STUFATE
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
ME	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO			DAI 3 ANNI: - ORZO FREDDO IN INSALATA CON VERDURE MISTE - se PIZZA PIATTO UNICO, sostituire il passato di verdure miste con VERDURE CRUDE MISTE A PINZIMONIO
	PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) MARGHERITA			- PIZZA PIATTO UNICO (aumentare la quantità) - se ORZO FREDDO solo mozzarella (NO pizza)
	VERDURE COTTE (VERDURE CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
GI	VERDURE COTTE (CRUDE A BASTONCINO)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO		
	FARFALLE AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO			
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO			
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
VE	PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO			
	PESCE AZZURRO FRESCO, GIA' SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO			- FILETTI DI MERLUZZO/PLATESSA/HALIBUT ARROSTO, AL FORNO
	VERDURE COTTE (INSALATA MISTA)	INSALATA MISTA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			
SA	FUSILLI AL POMODORO E BASILICO, PARMIGIANO			
	POLPETTINE DI CECI AL PROFUMO DI ROSMARINO			CECI, PARMIGIANO, UOVO, ROSMARINO
	VERDURE COTTE (CRUDE IN INSALATA)	VERDURE CRUDE IN INSALATA		
	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE			

TABELLA DIETETICA - estate 2019

47a settimana

29 luglio - 03 agosto

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

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

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

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

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

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