

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, 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

	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, cappone) 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, cappone) 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, cappone) 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, cappone) 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,cappone) 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,cappone) 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,cappone) 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,cappone) 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,cappone) 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
l u n e 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 SALSA 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 SALSA 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, cappono) 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, cappono) 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, cappono) 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, cappono) 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 SALSINA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	PASSATELLI FREDDI CON POMODORINI E BASILICO o PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSINA 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 BESCIAPELLA, 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