

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, capponi) 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

	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 CROCCETTE 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 CROCCETTE 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 CROCCETTE 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 DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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 d 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
I 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

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 d 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
l u n e 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 SALSA 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 SALSA 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, 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

	13° 24/11 - 28/11	14° 01/12 - 05/12	15° 08/12 - 12/12	16° 15/12 - 19/12
l 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 DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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

	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
l u n e 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 DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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 d 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
l u n e 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

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 d 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 CARCIOFO 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 SALS A 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 SALS A 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, 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 d 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

	33° 13/04 - 17/04	34° 20/04 - 24/04	35° 27/04 - 01/05	36° 04/05 - 08/05
l u n e 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 SALSA 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 SALSA 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 D 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, 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

	37° 11/05 - 15/05	38° 18/05 - 22/05	39° 25/05 - 29/05	40° 01/06 - 05/06
l u n 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 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 SALSA 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 DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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

	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 DOVRÀ ESSERE DISTRIBUITA COME SPUNTINO DI METÀ 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 d 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 SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURA COTTA/ CRUDA DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE	RISOTTO CON SALSA 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
	FUSELLI 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

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 d 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
l u n e 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 IM 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