

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

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

| | 1° 06/09 - 10/09 | 2° 13/09 - 17/09 | 3° 20/09 - 24/09 | 4° 27/09 - 01/10 |
|---|---|--|---|--|
| l u n e d i | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURA DI STAGIONE AL GRATIN, AL FORNO | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO |
| | 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 |
| | CROCCHETTE DI VERDURA AL FORNO o VERDURE MISTE COTTE | BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO | CASATELLA o CACIOTTA O STRACCHINO | LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| m a r t e d i | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE CRUDE IN INSALATA | VERDURE COTTE DI STAGIONE | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA |
| | GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO | RISO SEMI-INTEGRALE IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO | SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO | <u>PENNE</u> OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO |
| | PESCE AZZURRO FRESCO SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO | BURGER DI VERDURA o SQUAQUERONE | VITELLONE A STRACCETTI AL POMODORO | PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA o POLPETTINE DI PESCE |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| m e r c o l e d i | VERDURA CRUDA DI STAGIONE IN INSALATA | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE CRUDE DI STAGIONE | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO |
| | 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 AL POMODORO, PARMIGIANO | <u>TAGLIATELLE AL POMODORO</u> , PARMIGIANO |
| | MOZZARELLA | POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO | FILETTI DI MERLUZZO ARROSTO, AL FORNO/ PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO | <u>CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI AL FORNO</u> |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| g i o v e d i | VERDURA COTTA 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 SALSINA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO | PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| v e n e r d i | VERDURA CRUDA 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 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, AL FORNO | PATATE ARROSTO, AL FORNO | CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO | <u>MOZZARELLA</u> |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

| | 5° 04/10 - 08/10 | 6° 11/10 - 15/10 | 7° 18/10 - 22/10 | 8° 25/10 - 29/10 |
|-----------|--|---|--|--|
| lunedì | VERDURA CRUDA DI STAGIONE <u>CON FRUTTA SECCA</u> | 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 | CORONCINA IN MINESTRA DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO |
| | FILETTI DI MERLUZZO(PLATESSA) 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 SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO | <u>MOZZARELLA</u> |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| martedì | VERDURE CRUDE DI STAGIONE <u>A BASTONCINO</u> | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA | VERDURA <u>COITTA</u> DI STAGIONE |
| | GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINESTRA DI PATATE | PENNE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO | FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o ORZO/RISO/CROSTINI DI PANE | SEDANINI <u>ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E PARMIGIANO</u> |
| | UOVO A FRITTATA <u>CON SPINACI</u> | POLPETTINE DI PESCE o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO | STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) | POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| mercoledì | VERDURE COTTE DI STAGIONE | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | 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 E BESCIAPELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA | SPAGHETTI <u>AL POMODORO</u> , PARMIGIANO |
| | BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI | CASATELLA <u>CON FORNARINA</u> | VERDURE COTTE DI STAGIONE | PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| giovedì | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA | TRIS DI VERDURE CON PISELLI | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE |
| | ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE | RISOTTO ALLA PARMIGIANA | PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO | PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA |
| | PIZZA <u>MARGHERITA</u> | STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE | GAMBERI ARROSTO, AL FORNO | PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| venerdì | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE COTTE DI STAGIONE |
| | SEDANINI AL POMODORO, PARMIGIANO | SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO | PASTINA IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO | RISOTTO ALLO ZAFFERANO, 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 AL FORNO | UOVO SODO CON SALSA VERDE o CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO | POLLO ARROSTO, AL FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

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

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

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

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

La frutta secca fino ai 4 anni deve essere finemente tritata

| | 9° 01/11 - 05/11 | 10° 08/11 - 12/11 | 11° 15/11 - 19/11 | 12° 22/11 - 26/11 |
|-----------|--|--|--|--|
| lunedì | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE CRUDE IN INSALATA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO |
| | RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO | FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO | FARFALLE CON CREMA DI LENTICCHIE ROSSE, ZUCCA E AROMI, PARMIGIANO (IN BIANCO) | FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO |
| | LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO | PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o SEPPIA CON PISELLI E POMODORO | UOVO SODO CON SALSA VERDE | PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO o FILETTO DI PLATESSA IN CROSTA DI MAIS |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| martedì | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS) | VERDURE COTTE DI STAGIONE | VERDURE CRUDE IN INSALATA |
| | PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO | PASSATO DI VERDURE CON PASTINA, PARMIGIANO | RISOTTO SEMINTEGRALE CON SPINACI, PARMIGIANO | PASTINA IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO |
| | BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappono) ARROSTO, AL FORNO | UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO | FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA | POLPETTINE DI SPINACI E RICOTTA, AL FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| mercoledì | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA | VERDURE COTTE DI STAGIONE | INSALATA | VERDURA COTTA DI STAGIONE |
| | CORONCINE / GRAMIGNA 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/RISO/CROSTINI DI PANE | RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO |
| | UOVO A FRITTATA CON SPINACI AL FORNO | PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO | CASATELLA CON FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) | PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| giovedì | VERDURE COTTE DI STAGIONE | VERDURE CRUDE IN INSALATA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO (SERVITE A PARTE) | 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 | MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO | SPAGHETTI AL SUGO DI TONNO |
| | BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI | CRESCENZA | POLENTA (in sostituzione del pane) E SVIZZERA DI VITELLONE AL POMODORO | BURGER DI VERDURA |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| venerdì | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA | VERDURA COTTA DI STAGIONE | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO |
| | RISO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO | GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO | PENNETTE AL POMODORO PARMIGIANO | PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA |
| | PIZZA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) POMODORO E MOZZARELLA | POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO | FILETTO DI MERLUZZO ARROSTO AL FORNO | PATATE E ZUCCA GRATINATE, IN FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2021/2022 PRIMARIE CATTOLICA

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

La frutta del pranzo dovrà essere distribuita per lo SPUNTINO DI META' MATTINA ai bimbi di nido, scuola infanzia e scuola primaria a tempo pieno

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

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° 29/11 - 03/12 | 14° 06/12 - 10/12 | 15° 13/12 - 17/12 | 16° 20/12 - 24/12 |
|-----------|--|---|---|--|
| lunedì | VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO |
| | ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o CROSTINI DI PANE/RISO/COUS-COUS | TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO | SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO | RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON SALVIA, OLIO EXTRA VERGINE OLIVA PARMIGIANO |
| | <u>PIZZA MARGHERITA</u> | VERDURE DI STAGIONE GRATINATE / TRIFOLATE, AL FORNO | FILETTI DI MERLUZZO (PLATESSA / HALIBUT) ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO | <u>VERDURA COTTA</u> |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| martedì | VERDURE <u>COTTA</u> DI STAGIONE | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA | VERDURA CRUDA DI STAGIONE A BASTONCINO | VERDURE COTTE DI STAGIONE |
| | RISOTTO ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO | FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO | PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO o PASTINA IN BRODO VEGETALE + UOVO SODO O A FRITTATA | PENNETTE AL POMODORO, PARMIGIANO |
| | LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO | PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o GAMBERI ARROSTO o PLATESSA ARROSTO | PATATE GRATINATE, IN FORNO | PETTO DI TACCHINO A FETTINE A COTOLETTA, AL FORNO |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| mercoledì | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO | CAROTE CRUDE CON SALSA DI CECI (HUMMUS) | TRIS DI VERDURE DI STAGIONE GRATINATE | VERDURE CRUDE IN INSALATA |
| | PENNETTE CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO | MINISTRINA IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO | GOBBETTI AL POMODORO, PARMIGIANO | MALTAGLIATI IN MINISTRA DI CECI, PARMIGIANO |
| | BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO | UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) <u>SEMPLICE</u> , AL FORNO | BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPIEDINO ARROSTO, AL FORNO o A SPEZZATINO IN BIANCO | <u>CASATELLA + FORNARINA</u> |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| giovedì | VERDURE CRUDE IN INSALATA CON <u>MAIS</u> | VERDURA COTTA DI STAGIONE | VERDURE CRUDE IN INSALATA | VERDURE CRUDE DI STAGIONE A BASTONCINO |
| | GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO o CORONCINE IN MINISTRA DI PATATE | GNOCCHETTI SARDI AL PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA | RISOTTO ZUCCA E LEGUMI, PARMIGIANO | LASAGNE AL RAGU' DI CARNE E BESCIAPELLA, PARMIGIANO o PASTA AL POMODORO PIU' SVIZZERA |
| | UOVO SODO CON SALSA VERDE | POLLO ARROSTO, AL FORNO | SQUACQUERONE | PURE' DI PATATE |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| venerdì | VERDURA COTTA DI STAGIONE | VERDURE CRUDE IN INSALATA | VERDURA <u>COTTA</u> DI STAGIONE | VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA |
| | RISOTTO CON ZUCCA, PARMIGIANO | ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO o FARRO/RISO/CROSTINI DI PANE | SEDANINI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO | SPAGHETTI AL TONNO, CON POMODORO E CIPOLLA o ALLE VONGOLE o AL PESCE MISTO |
| | CONIGLIO ARROSTO (ALLA CACCIATORA), AL FORNO | STRACCHINO CON FORNARINA (FARINA BIANCA / SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE) | POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO | PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde, cefalo, cappone) ARROSTO, AL FORNO o POLPETTINE DI PESCE |
| | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |