TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 PRIMARIE COMUNE DI 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

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

	21° 19/01 - 23/01	22° 26/01 - 30/01	23° 02/02 - 06/02	24° 09/02 - 13/02
lunedì	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 IN PASSATO DI LENTICCHIE ROSSE, PARMIGIANO	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) ARROTOLATA CON **MOZZARELLA** E SPINACI AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	CASATELLA **CON FORNARINA** (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
martedì	PISELLI	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE **GRATINATE** DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA
	RISOTTO CON RADICCHIO ROSSO o ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	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,cappone) ARROSTO, AL FORNO o FILETTI MERLUZZO ARROSTO
mercoledì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	ORZO PERLATO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	FUSILLI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO	SPAGHETTI AL POMODORO, AGLIO E PREZZEMOLO PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	PIZZA MARGHERITA (FARINA SEMI-INTEGRALE)	BOCCONCINI DI **MERLUZZO O** CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO	SARDONCINI ARROSTO, AL FORNO	UOVO SODO CON SALSA VERDE
giovedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	GOBBETTI CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E PARMIGIANO
	LOMBO DI MAIALE A FETTINE ARROSTO, AL FORNO **--PANE BIANCO--**	VERDURE **TRIFOLATE** DI STAGIONE	PATATE ARROSTO, AL FORNO	FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA + **CHIACCHIERE DI CARNEVALE**
venerdì	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	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL SUGO DI VERDURA E PISELLI, PARMIGIANO (IN BIANCO)	FARFALLE AL SUGO DI VERDURE, PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) **SEMPLICE**, AL FORNO	**BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO ALLA PIZZAIOLA** (con pomodoro, origano) **--PANE BIANCO--**	POLPETTINE DI 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 PRIMARIE COMUNE DI 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

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

	25° 16/02 - 20/02	26° 23/02 - 27/02	27° 02/03 - 06/03	28° 09/03 - 13/03
lunedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO, PARMIGIANO	MINESTRINA IN PASSATO DI VERDURA, PARMIGIANO	PENNETTE INTEGRALI/SEMINTEGRALI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE (BIANCO), PARMIGIANO	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO
	FILETTI DI PLATESSA ARROSTO, AL FORNO	**UOVO SODO CON SALSA VERDE**	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO ARROSTO, AL FORNO **--PANE BIANCO--**	VERDURE COTTE DI STAGIONE
martedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SPAGHETTI AL SUGO DI TONNO	FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	FARRO IN PASSATO DI LEGUMI MISTI, PARMIGIANO
	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	PIZZA MARGHERITA (FARINA SEMI-INTEGRALE)	CASATELLA
mercoledì	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)
	PIZZA MARGHERITA (FARINA SEMI-INTEGRALE)	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO o BOCCONCINI DI **MERLUZZO** o CODA DI ROSPO	POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE	SVIZZERA DI TACCHINO IN BIANCO o AL POMODORO
giovedì	VERDURE GRATINATE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	**LATTUGA E POMODORO (separati)**	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI **CON PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA**	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	GOBBETTI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PARMIGIANO	CORONCINE IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO
	FUSELLI DI POLLO ALLA CACCIATORA **--PANE BIANCO--**	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE, AL FORNO	**BURGER DI PESCE** **+** **PANE DA HAMBURGER**	UOVO SODO CON SALSA VERDE
venerdì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA
	TAGLIATELLE CON RAGU' DI LENTICCHIE , PARMIGIANO	RISO IN PASSATO DI FAGIOLI, PARMIGIANO	FARFALLE AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE **CON PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA**
	PATATE ARROSTO	**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 AI BAMBINI DI INFANZIA E PRIMARIA A TEMPO PIENO

TABELLA DIETETICA - anno scolastico 2025/2026 PRIMARIE COMUNE DI 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

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

	29° 16/03 - 20/03	30° 23/03 - 27/03	31° 30/03 - 03/04	32° 06/04 - 10/04
lunedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	**PISELLI**	VERDURE TRIFOLATE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	GOBBETTI CON SUGO DI VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA	**RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CON CREMA AL PARMIGIANO**	RISOTTO IN BIANCO CON CARCIOFI O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO (IN BIANCO)
	COTOLETTA DI MAIALE, AL FORNO	BOCCONCINI DI **MERLUZZO** O CODA DI ROSPO	PATATE ARROSTO + **COLOMBA PASQUALE**	PETTO DI TACCHINO ARROSTO, AL FORNO
martedì	VERDURE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ERBE COTTE (SPINACI/BIETE)
	FUSILLI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, 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,cappone) ARROSTO **--PANE BIANCO--**	**UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO**	STRACCETTI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO CON ERBE AROMATICHE	STRACCHINO CON FORNARINA / PIADINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)
mercoledì	VERDURE DI STAGIONE GRATINATE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	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 **CON FORNARINA** (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	SVIZZERA DI VITELLONE ALLA PIZZAIOLA
giovedì	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	FARRO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	PASTA INTEGRALI/SEMINTEGRALI OLIO EXTRA VERGINE OLIVA E PREZZEMOLO, PARMIGIANO	**LINGUINE O SPAGHETTI** AL POMODORO, PARMIGIANO
	PETTO DI TACCHINO A FETTINE ALLE ERBE AROMATICHE, AL FORNO	PIZZA MARGHERITA	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
venerdì	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE COTTE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	PASTA OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, 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 AL POMODORO	FILETTI DI MERLUZZO IN CROSTA DI MAIS, AL FORNO	FILETTI DI PLATESSA A COTOLETTA, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	UOVO SODO CON SALSA VERDE

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 PRIMARIE COMUNE DI 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

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) cuoceri 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
lunedì	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	LASAGNE AL RAGU' DI CARNE DI VITELLONE E BESCIAMELLA, PARMIGIANO	**FARFALLE ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**, PARMIGIANO	**PENNETTE** CON LENTICCHIE ROSSE, POMODORO E AROMI, PARMIGIANO
	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE)	VERDURE GRATINATE AL FORNO	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO, AL FORNO	**UOVO SODO CON SALSA VERDE**
martedì	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE CRUDE DI STAGIONE
	SEDANINI INTEGRALI/SEMINTEGRALI AL POMODORO, PARMIGIANO	PENNETTE **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**, PARMIGIANO	PASTA **INTEGRALE/SEMINTEGRALE** CON PISELLI, POMODORO, PARMIGIANO	RISOTTO ALLA PARMIGIANA
	LOMBO DI MAIALE AL LATTE, AL FORNO **--PANE BIANCO--**	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 **--PANE BIANCO--**	PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO o FILETTO DI PLATESSA A COTOLETTA
mercoledì	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 CON **SUGO DI VONGOLE**	GNOCCHI DI PATATE **AL POMODORO**, PARMIGIANO	**STROZZAPRETI CON PESTO DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA**	PASTINA IN PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO
	CROCCHETTE DI VERDURE AL FORNO	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	**COTOLETTA DI POLLO O TACCHINO AL FORNO**	PIZZA MARGHERITA
giovedì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE CON SALSA DI CECI (HUMMUS)	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	RISO IN PASSATO VERDURE, PARMIGIANO	SEDANINI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, PARMIGIANO
	PATATE **ARROSTO**	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	SQUACQUERONE CON FORNARINA (FARINA SEMI-INTEGRALE / INTEGRALE)	**POLPETTONE DI POLLO O TACCHINO ARCOBALENO, AL FORNO**
venerdì	VERDURE **TRIFOLATE** DI STAGIONE	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE IN INSALATA	VERDURE MISTE CRUDE IN INSALATA CON FRUTTA SECCA
	RISOTTO CON VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	FUSILLI CON **SUGO DI VERDURE**, PARMIGIANO	PENNETTE AL PESTO DI BASILICO -PESTO D DI VERDURA DI STAGIONE E FRUTTA SECCA	SPAGHETTI AL POMODORO, PARMIGIANO
	BURGER DI PESCE	**SFORMATO DI CECI AL FORNO**	VITELLONE A POLPETTONE ARCOBALENO, LESSATO / AL FORNO O POLPETTINE DI VITELLONE CON VERDURE	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 PRIMARIE COMUNE DI 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

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
lunedì	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 ALLO ZAFFERANO, PARMIGIANO	**RISO** FREDDO IN INSALATA DI VERDURE MISTE	TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE, PARMIGIANO	PASTA 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 FILETTO MERLUZZO ARROSTO
martedì	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 **AL POMODORO**, PARMIGIANO	SEDANINI SEMINTEGRALI / INTEGRALI 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	TACCHINO A FETTINE A SCALOPPINA AL LIMONE, AL FORNO **--PANE BIANCO--**	BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO ARROSTO, AL FORNO o PESCE AZZURRO FRESCO, SFILETTATO (sarde,cefalo,cappone) ARROSTO	PATATE ARROSTO, AL FORNO o LESSATE
mercoledì	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 **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**, 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
	COTOLETTA DI MAIALE, 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	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI AL FORNO
giovedì	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	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 **--PANE BIANCO--**	UOVO A FRITTATA (LATTE, PARMIGIANO) SEMPLICE, AL FORNO	POLLO ARROSTO, AL FORNO	BURGER DI VERDURA
venerdì	ANTIPASTO DI VERDURE CRUDE DI STAGIONE	VERDURE COTTE DI STAGIONE	VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA	VERDURE COTTE DI STAGIONE
	PASSATELLI IN BRODO VEGETALE, PARMIGIANO	RISOTTO CON SALSA DI CAROTE O ALTRA VERDURA DI STAGIONE, PARMIGIANO	ORZO IN PASSATO DI VERDURE MISTE, PARMIGIANO	SEDANINI AL PESTO DI ZUCCHINE E FRUTTA SECCA
	PURE' DI PATATE	BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO GRATINATI, AL FORNO	PIZZA (FARINA SEMI-INTEGRALE)	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