

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, capponi) a settimane alterne;
 Il PANE (piadina, forarina 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°	31/10 – 04/11		10°	07/11 – 11/11	
L U N		VERDURA COTTA DI STAGIONE			VERDURA COTTA DI STAGIONE	
		RISOTTO CON ZUCCA			FUSILLI AL POMODORO, PARMIGIANO	
		LOMBO DI MAIALE LATTE, AL FORNO			FILETTI DI NASELLO, MERLUZZO	
M A R					CAROTE CRUDE A BASTONCINO	
					PASSATO DI VERDURE, PARMIGIANO	
					UOVO A FRITTATA	
M E R					VERDURE COTTE DI STAGIONE	
					GOBBETTI CON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	
					PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	
G I O		VERDURA COTTA DI STAGIONE			VERDURA CRUDA IN INSALATA	
		GOBBETTI AL POMODORO			SPAGHETTI AL POMODORO	
		BOCCONCINI DI POLLO O TACCHINO A SPEZZATINO CON PISELLI			STRACCHINO	
V E N		VERDURE CRUDE DI STAGIONE IN INSALATA			VERDURE CRUDE DI STAGIONE	
		ORZO / RISO / CROSTINI DI PANE IN PASSATO DI VERDURE			GNOCCHETTI SARDI AL PESTO	
		BOCCONCINI DI CODA DI ROSPO O ALTRO PESCE			POLPETTINE DI VITELLONE AL POMODORO	