

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I° GRADO**  
in vigore dall'anno scolastico 2018/2019

| 1<br>Settimana           | LUNEDI'   | MARTEDI'   | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'   | VEDI'  |
|--------------------------|---|--|--|--|--|
| PRANZO                   | <p>Carote a bastoncino</p> <p>Trofie pomodorini e zucchine *</p> <p>Uova strapazzate / Frittata (ricetta base) *</p> <p>Fagiolini all'olio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   | <p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di primavera-estate *</p> <p>Pasta <i>integrale</i> al pomodoro fresco e mandorle tritate finemente</p> <p>Parmigiana di melanzane cotte al forno con formaggio fresco, parmigiano, pomodoro e basilico *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>                              | <p>Cetrioli a bastoncino</p> <p>Passato di legumi e verdure con riso *</p> <p>Pizza al pomodoro senza mozzarella (con farina bianca o <i>semi-integrale</i> o <i>integrale</i>) con verdure *</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Pasta all'ortolana *</p> <p>Polpettone/polpette di vitellone e olive verdi tritate *</p> <p>Insalata mista</p> <p>Patate lesse con un pizzico di sale</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>  | <p>Pomodori a spicchi con un pizzico di erbe aromatiche</p> <p>Passato di verdure * con crostini di pane bianco o <i>semi-integrale</i> o <i>integrale</i></p> <p>Bocconcini di pesce misto gratinati al forno *</p> <p>Zucchine trifolate con prezzemolo</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | <p>- Minestrone/Passato di verdure con miglio o cous cous <i>semi-integrale</i> o pastina</p> <p>- Passatelli in passato di verdure</p> <p>- Stracciatella/Passatelli in brodo vegetale</p> <p>.....</p> <p>- Rotolo di frittata con le verdure</p> <p>- Frittata con verdure al forno</p> <p>- Frittata con latte al forno</p> | <p>Verdure di stagione che si possono mangiare crude: <i>zucchina, peperone giallo e rosso, pomodori, cetrioli, carote, ravanello, asparago, sedano...</i></p> <p>.....</p> <p>Bis di formaggi: Ricotta / Mozzarella / Casatella / Stracchino / Caciotta / Parmigiano reggiano con spianata o piadina o pane</p> <p>- Pizza margherita</p> | <p>- Riso e lenticchie</p> <p>- Riso e piselli</p> <p>- Riso zafferano e piselli</p> <p>.....</p> <p>- Crocchette/hamburger di verdura</p> <p>- Sformato di verdure</p> <p>- Hamburger/crocchette di patate</p>                    | <p>- Pasta al pomodoro</p> <p>- Pasta olio e parmigiano</p> <p>- Pasta alle zucchine</p> <p>.....</p> <p>- Polpettone/polpette di vitellone e zucchine</p> <p>- Polpettone/polpette alla cacciatora</p> <p>- Hamburger di vitellone fra due fette di pomodoro fresco (non composto con panino)</p> | <p>- Vellutata di zucchine e porro</p> <p>- Vellutata di carote e peperone giallo</p> <p>- Vellutata di pomodoro fresco non cotto e basilico (tipo gazpacho)</p> <p>.....</p> <p>- Crocchette di pesce al forno</p> <p>- Pesce al pomodoro fresco e prezzemolo</p> <p>- Insalata di pesce</p>              |
| MERENDA                  | Latte e fette biscottate integrali  | Frutta fresca di stagione  | Pane e marmellata  | Yogurt e ciambella   | Frutta fresca di stagione  |

L'indicazione di **VERDURA FRESCA DI STAGIONE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri.  
Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO**  
in vigore dall'anno scolastico 2018/2019

| 2<br>Settimana           | LUNEDI'   | MARTEDI'  | MERCOLEDI'  | GIOVEDI'   | VENERDI'   |
|--------------------------|---|---|---|--|--|
| PRANZO                   | Risotto zucchine e gamberetti *<br>Filetto di pesce al pomodoro fresco e olive verdi in pezzi *<br>Insalata verde e carote<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione   | Carote alla julienne *<br>Maccheroncini pasticciati al forno con crema di lenticchie rosse *<br>Fricò di verdure e patate<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione  | Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di primavera-estate<br>Pasta all'uovo (tagliatelle, garganelli..) al ragù di vitellone<br>Fagiolini all'olio *<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione | Pasta <i>integrale</i> olio e parmigiano<br>Straccetti di pollo al rosmarino *<br>Barchette di zucchine al forno con briciole di pane profumato * e patate arrosto<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione  | Minestrone di verdure e piselli con cous cous <i>semi-integrale</i> o orzo o farro *<br>Caprese di pomodori e mozzarella tagliati in piccoli pezzi *<br>Pane<br>Frutta fresca di stagione  |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | Risotto:<br>- alle zucchine<br>- alle carote<br>- al pomodoro<br>.....<br>- Filetto di pesce con pesto genovese<br>- Filetto di pesce infarinato al limone e rosmarino<br>- Filetto di pesce con salsa allo zafferano | - Insalata mista<br>- Pomodori e cetrioli<br>.....<br>- Maccheroncini pasticciati al forno con crema di piselli<br>- Pasta pasticciata con legumi<br>- Insalata di pasta con verdure miste, legumi e formaggi | - Melanzane trifolate<br>- Spinaci al limone<br>- Fricò di verdure<br>- Melanzane gratinate al forno<br>- Pomodori gratinati al forno   | - Fuselli di tacchino al forno<br>- Insalata di pollo e verdure<br>- Rotolo di tacchino e verdure<br>.....<br>- Zucchine gratinate al forno al profumo di erbe aromatiche<br>- Dadolata di zucchine alla pizzaiola<br>- Bastoncini di carote cotte al profumo di rosmarino | - Vellutata/passato di verdure e piselli con orzo, farro, riso o cous cous <i>semi-integrale</i><br>.....<br>- Pizza margherita con farina bianca o <i>semi-integrale</i> o <i>integrale</i><br>- Insalata mista con mozzarella e olive in pezzi<br>- Verdure gratinate al forno con besciamella |
| MERENDA                  | Frutta fresca di stagione   | Yogurt e frutta secca tritata finemente   | Macedonia di frutta fresca  | Latte e biscotti secchi  | Pane e olio  |

L'indicazione di **VERDURA FRESCA DI STAGIONE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri.  
Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I° GRADO**  
in vigore dall'anno scolastico 2018/2019

| 3<br>Settimana           | LUNEDI'  | MARTEDI'  | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'   | VENERDI'  |
|--------------------------|--|---|--|--|---|
| PRANZO                   | <p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di primavera-estate</p> <p>Pasta al pomodoro e basilico</p> <p>Cotoletta di pollo/tacchino al forno *</p> <p>Purè di patate *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>  | <p>Passatelli in brodo vegetale</p> <p>Filetti di platessa alle mandorle tritate finemente (1/2 porzione)*</p> <p>Pomodori a spicchi con un pizzico di erbe aromatiche</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>                                     | <p>Cetrioli e Carote a bastoncino</p> <p>Minestrone di verdure di stagione con pasta <i>integrale</i> *</p> <p>Bis/Tris di frittata al forno rossa (pomodoro), verde (zucchine/spinaci) e gialla (zafferano o ricetta base) *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Pasta al pesto genovese *</p> <p>Crocchette/hamburger di pesce *</p> <p>Fagiolini all'olio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   | <p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di primavera-estate</p> <p>Risotto olio e parmigiano *</p> <p>Insalata di ceci/cannellini, patate e pomodori in pezzi *</p> <p>Pane/pane tostato/spianata <i>semi-integrale</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Scaloppina di pollo al forno</li> <li>- Bocconcini di pollo/tacchino alle erbe aromatiche</li> <li>.....</li> <li>- Patate gratinate</li> <li>- Timballo a strati di patate e pomodori a fette con scalogno e origano (gratinato al forno con pangrattato)</li> </ul> | <p>Il secondo piatto di pesce è 1/2 porzione per controllo carico proteico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pesce lessato</li> <li>- Bocconcini di pesce al forno</li> <li>- Spiedini di pesce</li> <li>- Pesce con pesto trapanese</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insalata di farro con verdure miste</li> <li>- Pasta <i>integrale</i> pomodoro fresco e prosciutto cotto</li> <li>.....</li> <li>- Frittata di patate</li> <li>- Frittata con latte al forno</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al ragù di pesce</li> <li>- Pasta al tonno</li> <li>- Pasta all'ortolana rossa o bianca</li> <li>- Pasta zucchine e patate</li> <li>.....</li> <li>- Cotoletta di pesce al forno</li> <li>- Pesce lessato con salsa verde o allo zafferano</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insalata di riso con verdure/pomodorini a pezzi</li> <li>- Risotto alle zucchine</li> <li>- Risotto allo zafferano</li> <li>- Risotto pomodoro e piselli</li> <li>.....</li> <li>- Crema/Patè di ceci e carote</li> <li>- Hummus di ceci</li> <li>- Crema/Patè di fagioli cannellini e rapa rossa</li> </ul> |
| MERENDA                  | Yogurt e Frutta fresca   | Infuso freddo e ciambella   | Pane e marmellata  | Frullato di latte e frutta   | Frutta fresca di stagione   |

L'indicazione di **VERDURA FRESCA DI STAGIONE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri.

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I° GRADO**  
in vigore dall'anno scolastico 2018/2019

| 4<br>Settimana           | LUNEDI'  | MARTEDI'   | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'   | VENERDI'  |
|--------------------------|--|--|--|--|---|
| PRANZO                   | <p>Cetrioli e carote a bastoncino</p> <p>Pasta <i>integrale</i> con sugo cremoso di lenticchie rosse e piselli *</p> <p>Gateau gratinato al forno di patate con uova, ricotta e parmigiano *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>  | <p>Vellutata di sedano e patate * con cous cous o orzo o farro</p> <p>Arista di maiale al latte *</p> <p>Zucchine alla parmigiana con pomodoro e basilico (senza mozzarella o formaggi) *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   | <p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di primavera-estate</p> <p>Risotto allo zafferano *</p> <p>Bocconcini di coda di rospo gratinati al forno *</p> <p>Chips di patate al forno *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>  | <p>Insalata di pasta (primo piatto freddo con verdure) *</p> <p>Teglia di mozzarella in carrozza al forno *</p> <p>Insalata verde con semi di sesamo tostati e tritati finemente</p> <p>(Pane o Spianata o Piadina)</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   | <p>Insalata mista</p> <p>Lasagna al ragù di carne e verdure</p> <p>Verdure gratinate al forno *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>  |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuppa di cereali e legumi</li> <li>- Vellutata di lenticchie rosse con cous cous <i>semi-integrale</i></li> <li>- Zuppa di farro con verdure, lenticchie e piselli</li> <li>- Riso e lenticchie rosse</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crocchette/hamburger di miglio</li> <li>- Gateau di patate e verdure</li> <li>- Pizza al pomodoro</li> </ul> | <p>Vellutata di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- patate e zucchine</li> <li>- patate e carote</li> <li>- patate, porri e zafferano</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prosciutto crudo a piccoli pezzi e melone</li> <li>- Arista al forno</li> <li>- Scaloppina di suino al forno</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdure gratinate al forno</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Insalata di riso con verdure</li> <li>- Risotto al pomodoro e prezzemolo</li> <li>- Risotto alla marinara</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hamburger/crocchette di pesce</li> <li>- Cotoletta di platessa al forno</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patate arrosto</li> <li>- Purè di patate</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con crema di peperoni, parmigiano e prezzemolo</li> <li>- Pasta melanzane, olive nere a pezzi e mandorle tritate finemente</li> <li>- Pasta al pomodoro e basilico</li> <li>- Pasta aglio e olio</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caprese</li> <li>- Bis di formaggi</li> <li>- Pizza margherita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta con pomodoro fresco/olio e parmigiano + Straccetti di vitellone</li> <li>- Tortellini di carne al ragù vegetale</li> </ul> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chips di carote e zucchine</li> <li>- Fricò di verdure di stagione</li> <li>- Fagiolini al pomodoro</li> <li>- Carote cotte al rosmarino</li> <li>- Carote cotte condite con pesto alla genovese</li> </ul> |
| MERENDA                  | Pane e olio  | Frutta fresca di stagione  | Latte e fiocchi di cereali   | Infuso freddo e fette biscottate integrali   | Yogurt e biscotti integrali   |

L'indicazione di **VERDURA FRESCA DI STAGIONE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri.

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I° GRADO**  
in vigore dall'anno scolastico 2018/2019

| 5<br>Settimana           | LUNEDI'  | MARTEDI'   | MERCOLEDI'  | GIOVEDI'  | VENERDI'  |
|--------------------------|--|--|---|---|---|
| PRANZO                   | <p>Pasta di semola secca o fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette..) rosè con ricotta, pomodoro fresco e basilico</p> <p>Polpettine di zucchine o melanzane (vedi ricetta crocchette) *</p> <p>Insalata mista</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>  | <p>Insalata di riso con verdure fresche miste di stagione *</p> <p>Frittata al forno accompagnata con salsa di uovo sodo, tonno, prezzemolo e capperi *</p> <p>Insalata verde e pomodori</p> <p>Pane/spianata <i>semi-integrale</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p> | <p>Pomodori a spicchi con un pizzico di erbe aromatiche</p> <p>Pastina in brodo di carne</p> <p>Bocconcini di pollo/tacchino al pomodoro *</p> <p>Fagiolini e carote *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   | <p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di primavera-estate</p> <p>Passato di fagioli con grattini/maltagliati *</p> <p>Bastoncini di patate al forno *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   | <p>Pasta al pesto trapanese *</p> <p>Spiedini di pesce al forno *</p> <p>Carote alla julienne o all'agro</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>   |
| VARIANTI DA PROPORRE (*) | <p>Pasta ricotta e:<br/>- zafferano oppure pesto<br/>- crema di peperone giallo e carote<br/>- noci tritate finemente</p> <p>Pasta pasticciata con formaggio fresco e rucola</p> <p>.....</p> <p>- Plumcake/torta salata con formaggio, uova e verdure<br/>- Crescioni/fagottini ai formaggi<br/>- Crostone pomodoro e formaggio</p> | <p>- Risotto alle verdure in bianco<br/>- Risotto allo zafferano</p> <p>.....</p> <p>- Medaglioni di frittata (su stampo)<br/>- Frittata con patate e pomodoro/porro<br/>- Frittata con patate e zucchine</p>  | <p>- Bocconcini di pollo/tacchino alle erbe aromatiche<br/>- Polpettone di pollo/tacchino</p> <p>.....</p> <p>- Fagiolini in umido<br/>- Fagiolini e mandorle tritate finemente<br/>- Zucchine al vapore<br/>- Fricò di verdure miste<br/>- Peperonata<br/>- Verdure gratinate al forno</p> | <p>- Tagliatelle al sugo di fagioli<br/>- Lasagne al forno con crema di lenticchie rosse o borlotti<br/>- Primo piatto freddo con verdure miste, legumi e formaggi</p> <p>.....</p> <p>- Purè di patate<br/>- Purè di patate e zucchine<br/>- Purè di patate e carote</p> | <p>- Pasta al pesto genovese<br/>- Pasta al pesto di verdura (zucchine, rucola...)<br/>- Pasta alle erbe aromatiche<br/>- Pasta alle vongole</p> <p>.....</p> <p>- Calamari e gamberetti al forno<br/>- Bocconcini di pesce misto al forno<br/>- Crocchette/hamburger di pesce al forno</p> |
| MERENDA                  | Yogurt e fiocchi di cereali  | Macedonia di frutta fresca   | Infuso freddo e torta di ricotta  | Frutta fresca di stagione   | Latte e pane e marmellata   |

L'indicazione di **VERDURA FRESCA DI STAGIONE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri.

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.

**TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA  
SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO**  
in vigore dall'anno scolastico 2018/2019

| NOTE SPECIALI | Linee Guida  | Indicazioni<br>Soffocamento da cibo   | Lotta contro lo spreco<br>alimentare delle verdure   | Raccomandazioni   | Tradizione e<br>sperimentazione   |
|---------------|--|---|--|---|---|
|               | <p>La tabella dietetica è stata redatta sulla base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- delle tabelle della ex-Ausl Forlì 2010/2011</li> <li>- delle indicazioni della SINU</li> <li>- delle Linee Guida per la ristorazione scolastica del Ministero della Salute</li> <li>- delle Linee Strategiche per la ristorazione scolastica della Regione Emilia-Romagna.</li> </ul> <p>Si è tenuto conto del fatto che:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- è raccomandabile l'inserimento di pasta integrale biologica 1 volta a settimana e di alimenti semi-integrali</li> <li>- è raccomandabile ridurre la presenza di affettati e carne conservata nel menù scolastico.</li> </ul> | <p>Il personale di cucina è tenuto ad essere informato e a rispettare attentamente le indicazioni ministeriali "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica" 0 – 5 anni (2017)<br/><a href="http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf">http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf</a></p> <p>Il pericolo di inalazione da cibo è particolarmente elevato nella fascia d'età 0 – 3 anni. E' raccomandabile quindi, per gli adulti responsabili della cura dei bambini, acquisire le conoscenze e competenze sulle manovre di disostruzione. Evitare l'uso di posate in plastica.</p> | <p>In base alle Linee guida ministeriali per ridurre lo spreco connesso alla somministrazione degli alimenti (2018)<br/><a href="http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2748_allegato.pdf">http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2748_allegato.pdf</a></p> <p>spetta ai/alle cuochi/e il compito di presentare tutte le verdure con ricette diversificate e gradevoli, evitando di cadere nella monotonia.</p> <p>Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita tendono a mantenersi nel tempo e rappresentano un presupposto fondamentale per lo sviluppo di un organismo sano.</p> | <p>Si ricorda di evitare succhi di frutta a ridotta % di frutta, omogeneizzati e/o liofilizzati, caramelle, confetti, gomme da masticare, gelatine, marshmallow...</p> <p>Il bambino deve mangiare a tavola e seduto.</p> <p>Chi ha la responsabilità della supervisione del bambino durante il pasto non deve forzare il bambino a mangiare e imboccare il cibo mentre il bambino sta piangendo o ridendo.</p> <p>Un ambiente rilassato e sereno insieme al buon esempio dato dagli adulti facilitano la promozione di sani stili di vita e benessere.</p> | <p>Per ottenere un menù vario e con un maggior numero di proposte è stato indispensabile unire alle ricette della tradizione piatti più innovativi, tenendo conto che ci sono bambini più abitudinari e bambini che hanno piacere di sperimentare nuovi colori e sapori.</p> <p>In ogni caso tutte le varianti proposte sono nutrizionalmente equivalenti e possono essere gestite in condivisione fra il/la cuoco/a, i bambini o ragazzi, il comitato dei genitori e il personale docente.</p> |
| LECCONDA      |  |   |  |   |   |
|               | <p>Ogni colore del giorno della settimana identifica il tipo di alimento proteico utilizzato nel secondo piatto:<br/>ROSSO = carne bianca e carne rossa - GIALLO = uovo - CELESTE = formaggio - BLU = pesce - VERDE = legumi</p> <p>Il menù è stato strutturato in modo da offrire varietà sia all'interno della stessa settimana che verticalmente di settimana in settimana</p>  |   |  |   |   |

L'indicazione di **VERDURA FRESCA DI STAGIONE** e **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE** vuole favorire la proposta di differenti tipologie e colori delle stesse: la medesima tipologia di verdura e frutta non può essere proposta più di 1 volta alla settimana per i bambini che fanno 4-5 rientri, non più di 1 volta ogni 2 settimane ai bambini che fanno meno di 4 rientri.

Lo SPUNTINO DI META' MATTINA per la scuola dell'infanzia prevede la FRUTTA FRESCA DI STAGIONE.