

**TABELLA DIETETICA AUTUNNO-INVERNO 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 Soffocamento da cibo	Lotta contro lo spreco alimentare delle verdure	Raccomandazioni	Tradizione e 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 raccomandato l'inserimento di pasta integrale biologica almeno 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) <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) <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> spetta ai/cuochi/e il compito di presentare tutte le verdure con ricette diversificate e gradevoli, evitando di cadere nella monotonia. 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. 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. 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. In ogni caso tutte le varianti proposte sono nutrizionalmente equivalenti e possono essere gestite in condivisione fra il/la cuoco/a, i bambini e i ragazzi, il comitato dei genitori e il personale docente</p>
LEGENDA					
	<p>Ogni colore del giorno della settimana identifica il tipo di alimento proteico utilizzato nel secondo piatto: 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. Verdura di stagione e Frutta di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a **LOTTA INTEGRATA**. Lo **SPUNTINO DI META' MATTINA** per la scuola dell'infanzia prevede la **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**.

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

1 Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	Finocchi tagliati a bastoncino Pasta <i>integrale</i> olio e parmigiano Straccetti di pollo/tacchino al profumo di salvia * Carote in padella * Pane Frutta fresca di stagione	Insalata mista con noci tritate finemente Risotto allo zafferano * Filetti di merluzzo o nasello al forno * Purè di patate Pane Frutta fresca di stagione	Vellutata di verdure * con crostini di pane bianco o <i>semi-integrale</i> Pizza margherita (con farina bianca, <i>semi-integrale</i> o <i>integrale</i> ) * Insalata verde e finocchi Frutta fresca di stagione	Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno * Pasta all'uovo (tagliatelle, garganelli, tagliatelle paglia e fieno...) con ragù di coniglio Bietole Pane Frutta fresca di stagione	Carote alla julienne * Zuppa di ceci e ditalini rigati al profumo di rosmarino * Gateau gratinato al forno di cavolfiore e patate * Pane Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Straccetti di pollo/tacchino al rosmarino o limone - Bocconcini di pollo/tacchino alla cacciatore o alle erbe aromatiche - Fettina di pollo/tacchino alla piastra ..... - Dadolata invernale (zucca, broccoli, cavolfiore) - Zucca a fette sottili gratinata al forno - Cuori di carciofi a fettine alla parmigiana al forno - Finocchi lessi o gratinati al forno	- Risotto al pomodoro - Risotto alla zucca - Risotto alla salsa di carciofi - Risotto alla verza ..... - Cotoletta di pesce al forno - Hamburger/crocchette di pesce	Vellutata di: - zucca e verza - carote e zucca - rape rosse e zucca ..... - Bis di formaggi: Ricotta / Mozzarella / Casatella / Stracchino / Primosale / Caciotta / Parmigiano reggiano - Verdure di stagione gratinate al forno con besciamella - Crescioni ai formaggi	Verdure di stagione che si possono mangiare crude: <i>finocchi, zucca invernale, cavolfiore, broccoli, carote, rapa rossa, sedano rapa, cavoli, spinaci, radicchio, indivia belga, sedano...</i> ..... - Finocchi lessi - Spinaci - Carote lessate	Zuppa/passato di - fagioli - lenticchie e piselli con pasta/pastina Zuppa/passato di legumi e cereali ..... Gateau gratinato al forno: - di verza e patate - di broccoli e patate - di finocchi e patate - di zucca e patate
MERENDA	Yogurt e Frutta fresca	Karkadè 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. Verdura di stagione e Frutta di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a **LOTTA INTEGRATA**.  
Lo **SPUNTINO DI META' MATTINA** per la scuola dell'infanzia prevede la **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**.

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

2 Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	Misticanza di verdure di stagione Pasta al pomodoro e olive verdi in pezzi * Frittata con latte al forno * Pane Frutta fresca di stagione	Carote e finocchi a bastoncino Passatelli in brodo vegetale * Spezzatino di vitellone con salsa di carote, cipolla e sedano di cottura passati al setaccio * (1/2 porzione) Zucca profumata al rosmarino Pane Frutta fresca di stagione	Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno Pasta all'ortolana bianca o rossa* Polpettine di legumi * Patate profumate al rosmarino e aglio Pane Frutta fresca di stagione	Carote all'agro Pasta <i>integrale</i> al pesto di broccoli o con passato di verdure * Cotoletta di platessa al forno* Cavolfiore al vapore * Pane Frutta fresca di stagione	Risotto olio e parmigiano * Fuselli di pollo al forno * Insalata mista con semi di sesamo tostati e tritati finemente Pane Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	- Pasta alla pizzaiola - Pasta al pomodoro e piselli - Pasta al pomodoro ..... - Medaglioni di frittata al forno (su stampo) - Frittata di patate - Frittata con verdure al forno	- Stracciatella in brodo vegetale - Passatelli in passato di verdure ..... Il secondo è ½ porzione per controllo carico proteico: - Spezzatino alla cacciatora - Spezzatino con piselli e carote	- Pasta con zucca e rosmarino - Pasta alla salsa di carciofi o funghi - Pasta olio e parmigiano ..... Gateau gratinato al forno di: - crema di cannellini e patate - crema di ceci, zucca e patate	- Platessa in pizzaiola - Platessa con salsa verde - Bocconcini di pesce al forno - Seppia pomodoro e piselli ..... - Bietole - Finocchi lessi - Dadolata di carote e cavolfiore al vapore	- Risotto al radicchio - Risotto alla zucca - Risotto alle mele e scalogno - Risotto allo zafferano ..... - Scaloppina di pollo/tacchino al limone o ai funghi - Polpettone di tacchino e bietole
MERENDA	Infuso e torta di carote	Spremuta d'arancia fresca e fette biscottate integrali	Frutta fresca di stagione	Pane e olio	Yogurt e cereali

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. Verdura di stagione e Frutta di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a **LOTTA INTEGRATA**.

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

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

3 Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	Passato di lenticchie rosse * con tempestina  Hamburger/crocchette di miglio*  Carote e finocchi a bastoncino  Pane  Frutta fresca di stagione	Pasta <i>integrale</i> alle erbe aromatiche e mandorle tritate finemente *  Squacquerone e rucola  Spianata o Piadina (con farina bianca, <i>semi-integrale</i> o <i>integrale</i> )  Cavolo cappuccio bianco o viola e mela in fette sottili o piccoli pezzi * (si consiglia di condire il cavolo cappuccio in anticipo per ammorbidirlo)  Frutta fresca di stagione	Insalata mista  Risotto alla marinara in bianco o rosso *  Pesce gratinato al forno  Bietole *  Pane  Frutta fresca di stagione	Vellutata/crema di verdure con orzo o farro *  Hamburger di vitellone *  Finocchi in insalata  Pane  Frutta fresca di stagione	Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno- inverno  Pasta di semola secca o fresca (trofie, strozzapreti, orecchiette...) al pomodoro *  Filetto di pesce infarinato al limone *  Chips di patate al forno  Pane  Frutta fresca di stagione
VARIANTI DA PROPORRE (*)	Pasta con sugo cremoso di lenticchie rosse e: - zucca - carote e porri  .....  - Sformato con verdure al forno - Hamburger/Crocchette di patate al forno - Pizza al pomodoro	Pasta <i>integrale</i> con noci tritate finemente e pesto: - di spinaci - di prezzemolo - di broccoli  .....  - Misticanza di verdure - Finocchi tagliati sottili con clementine/arance in pezzi	- Risotto al pomodoro - Risotto seppie e piselli - Risotto con verdure in bianco  .....  - Funghi trifolati - Spinaci gratinati al forno - Cavolfiore insaporito in padella	- Minestrone/Passato di verdure con orzo o farro - Stelline in brodo di verdure  .....  Carne di vitellone: - saltimbocca alla romana - fettina alla pizzaiola - straccetti olio, sale e rucola	Pasta: - all'ortolana - al pomodoro e piselli  .....  - Filetto di pesce al pomodoro - Pesce con salsa verde - Pesce con salsa allo zafferano - Polpettone di tonno
MERENDA	Frutta fresca	Yogurt e Frutta secca tritata finemente	Latte e biscotti secchi	Karkadè e torta di mele o pere	Yogurt e Frutta fresca

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. Verdura di stagione e Frutta di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a **LOTTA INTEGRATA**.  
Lo **SPUNTINO DI META' MATTINA** per la scuola dell'infanzia prevede la **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**.

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

4 Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	<p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno</p> <p>Risotto al pomodoro, aglio e prezzemolo</p> <p>Gamberi gratinati al forno *</p> <p>Patate gratinate al forno</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Vellutata di ceci e cavolfiore con crostini di pane bianco o <i>semi-integrale</i> *</p> <p>Pizza al pomodoro senza mozzarella (con farina bianca, <i>semi-integrale</i> o <i>integrale</i>)</p> <p>Misticanza di verdure di stagione</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Passatelli in passato di verdura</p> <p>Arista di maiale (1/2 porzione) *</p> <p>Insalata verde, radicchio e pera a piccoli pezzi o Insalata mista</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Carote a bastoncino</p> <p>Pasta con salsa pasticcata con formaggi misti*</p> <p>Broccoli, cavolfiori e carote</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta <i>integrale</i> alla salsa di pinoli *</p> <p>Uova strapazzate o Rotolo di frittata con le verdure *</p> <p>Finocchi a bastoncino *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
VARIANTI DA PROPORRE (*)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risotto alla zucca</li> <li>- Risotto allo zafferano e piselli</li> <li>- Risotto allo zafferano e funghi</li> <li>.....</li> <li>- Calamari gratinati al forno</li> <li>- Filetti di halibut al forno</li> <li>- Cotoletta di platessa</li> </ul>	<p>Vellutata di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ceci, rosmarino e aglio</li> <li>- ceci e rapa rossa/barbabietola</li> <li>- fagioli cannellini e prezzemolo</li> <li>- fagioli e piselli</li> </ul> <p>con crostini di pane o cous cous o tempestina/conchigliette</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passatelli in brodo vegetale</li> <li>- Stracciatella in brodo vegetale</li> <li>.....</li> <li>- Coniglio disossato al forno</li> <li>- Arista di maiale al forno</li> <li>- Prosciutto crudo in piccoli pezzi eliminato il grasso visibile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro</li> <li>- Lasagne o Polenta gratinata al forno con besciamella, ricotta/casatella e pomodoro</li> <li>.....</li> <li>- Spinaci</li> <li>- Bietole</li> <li>- Dadolata invernale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carote alla julienne</li> <li>- Cavolfiore in pinzimonio</li> <li>- Insalata mista</li> <li>.....</li> <li>Pasta <i>integrale</i></li> <li>- alla zucca</li> <li>- all'ortolana rossa o bianca</li> <li>- erbe aromatiche/aglio e olio</li> <li>.....</li> <li>Uova sode accompagnate con salsa di uovo sodo, tonno, prezzemolo e capperi</li> </ul>
MERENDA	Latte e biscotti integrali	Spremuta d'arancia fresca	Karkadè con fette biscottate integrali	Yogurt e cereali	Frutta fresca e frutta secca

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. Verdura di stagione e Frutta di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a **LOTTA INTEGRATA**.  
Lo **SPUNTINO DI META' MATTINA** per la scuola dell'infanzia prevede la **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**.

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

5 Settimana	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRANZO	<p>Insalata mista</p> <p>Tagliatelle/garganelli al ragù di carne di vitellone *</p> <p>Cavolfiore/zucca gratinati al forno *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Ditalini/pastina in brodo di carne</p> <p>Bocconcini o petto di pollo/tacchino al rosmarino e aglio *</p> <p>Purè viola con patate e rapa rossa/barbabietola *</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pasta <i>integrale</i> al pomodoro *</p> <p>Bis di formaggi</p> <p>Carote alla julienne *</p> <p>Pane/spianata <i>semi-integrale</i></p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Pinzimonio 3 colori: antipasto di verdure crude di autunno-inverno</p> <p>Zuppa di cereali e legumi *</p> <p>Sformato di verdure</p> <p>Chips di zucca al forno *</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>	<p>Risotto allo zafferano *</p> <p>Bocconcini di coda di rospo al pomodoro e olive in pezzi *</p> <p>Insalata verde e radicchio</p> <p>Pane</p> <p>Frutta fresca di stagione</p>
VARIANTI DA PROPORRE (*)	<p>- Maccheroncini pasticciata al ragù</p> <p>- Lasagna al ragù di carne di vitellone</p> <p>- Tortellini al ragù vegetale</p> <p>- Pasta con pomodoro/in bianco + Straccetti di vitellone</p> <p>.....</p> <p>- Bietole</p> <p>- Finocchi lessi</p> <p>- Contorno tricolore</p>	<p>Bocconcini o petto di pollo/tacchino:</p> <p>- all'arancia</p> <p>- alla cacciatora</p> <p>- al limone</p> <p>- alle erbe aromatiche</p> <p>Polpettone di tacchino e bietole</p> <p>.....</p> <p>- Patate e verza</p> <p>- Patate e zucca</p> <p>- Patate e carote</p> <p>- Patate e cavolfiore</p>	<p>Pasta <i>integrale</i></p> <p>- al pomodoro e olive in pezzi</p> <p>- alla pizzaiola</p> <p>- al pomodoro e piselli</p> <p>.....</p> <p>- Insalata mista con noci tritate finemente</p> <p>- Insalata di finocchi e clementine in piccoli pezzi</p>	<p>Zuppa di orzo o farro con</p> <p>- passato di fagioli</p> <p>- cannellini, patate e zafferano</p> <p>- zucca, ceci e rosmarino</p> <p>.....</p> <p>Chips al forno di:</p> <p>- carote</p> <p>- spinaci</p> <p>Carote lessate e piselli</p>	<p>- Risotto olio e parmigiano</p> <p>- Risotto alla marinara</p> <p>- Risotto alla zucca</p> <p>- Risotto al radicchio</p> <p>.....</p> <p>Bocconcini di coda di rospo:</p> <p>- gratinati al forno</p> <p>- in crosta di patate</p> <p>- all'arancia e olive nere in pezzi</p>
MERENDA	Yogurt e Frutta fresca	Frutta fresca di stagione	Pane e marmellata	Frutta fresca di stagione e grissini integrali	Karkadè e ciambella

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. Verdura di stagione e Frutta di stagione sono **BIOLOGICHE** o prodotte a **LOTTA INTEGRATA**. Lo **SPUNTINO DI META' MATTINA** per la scuola dell'infanzia prevede la **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**.