

Scuola Materna 'Stella Moretti' – S. Angelo di Gatteo

Tabella Dietetica emanata dal Dipartimento Cure Primarie – U.O. Pediatria e Consultorio Familiare dl'FA.U.S.L. di Cesena, per i bambini della Materna e della Sezione 'Primavera'

SEMPRE

al mattino: spuntino con frutta fresca di stagione

pane ad ogni pasto

Estratto dalle Note dell'FA.U.S.L.

... Si precisa che per eventuali difficoltà organizzative o mancata fornitura delle materie prime, è consentito spostare l'intero pasto (comprese le merende) in un'altra giornata sostituendolo con un menù della stessa settimana oppure proporre pietanze semplici come ad esempio, pasta in bianco, formaggio (o prosciutto) e verdura cruda

... Le ricette possono variare mantenendo la categoria dell'alimento (es. maltagliati in crema di fagioli; sostituire con pastina all'uovo in crema di ceci). Per dolcificare le bevande utilizzare il miele o lo zucchero di canna grezzo

Alla luce di quanto sopra, per esigenze organizzative, la merenda del venerdì verrà regolarmente anticipata ad altro giorno della settimana (che preveda una merenda a base di frutta).

Al venerdì sarà sempre proposta frutta a merenda.



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ



1^ settimana	<i>Pranzo</i>	Risotto alla parmigiana Fettina di manzo alla pizzaiola Verdure cotta	Maltagliati in crema di fagioli Crocchette di verdura al forno Verdure di stagione con frutta secca oleosa	Maccheroncini al pomodoro Filetto di pesce dorato al forno Pinzimonio	Minestra di verdura con cereali in chicchi Pizza Verdura cruda	Orecchiette al ragù vegetale in bianco Filetto di tonno al forno con pomodoro e olive Verdura di stagione
	<i>Varianti (1° o 2° o intero pasto)</i>	Spezzatino di manzo	Lavagnette al sugo di legumi Fagiolini e patate		Bocconcini di mozzarella	Spaghetti al tonno Spiedini di pesce Verdura di stagione
	<i>Varianti Estive</i>	Tagliatelle al ragù di carne Verdure miste cotte e crude Frutta di stagione	Spaghetti alla pizzaiola con capperi e olive Crocchette di legumi Zucchine e patate gratinate		Crema di carote e patate con crostini di pane Caprese (0 pizza) Verdura cruda	
	<i>Merenda</i>	Frutta fresca, grissini da forno	Latte, biscotti	Karkadè, pane e marmellata	Latte e cornflakes	Yogurt e mandorle
2^ settimana	<i>Pranzo</i>	Tortiglioni alle verdure Arrosto di tacchino Verdura di stagione	Crema di verdura con cereali in chicchi Cotoletta di pesce Pinzimonio	Risotto con cavolfiore e mandorle Coniglio al forno Verdura di stagione	Gobbe con piselli e pomodoro Frittata al forno Patate lessate e verdura cruda	Crespelle ripiene di Halibut con pomodoro fresco Verdure miste Pinzimonio di frutta
	<i>Varianti (1° o 2° o intero pasto)</i>	Prosciutto crudo o cotoletta di carne al forno		Pennette al pesto Coniglio al forno e verdura cruda di stagione	Frittata al latte o frittata con pomodorini	Anelli di totano al forno
	<i>Varianti Estive</i>	Farfalle al pomodoro fresco e basilico Prosciutto e melone Verdura di stagione con frutta secca oleosa	Sedanini con zucchine e gamberetti Insalata di pesce Verdura di stagione	Risotto allo zafferano Scaloppina al limone Verdura di stagione	Crema di fagioli freschi con pastina Crocchette di formaggio Verdura di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Spiedini di pesce Pinzimonio
	<i>Merenda</i>	Karkadè, ciambella	Latte, banana	Frutta fresca, focaccia salata	Latte, pane e marmellata o miele	Yogurt, fette biscottate

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	
3 [^] settimana	<i>Pranzo</i>	Sedani alle noci Petto di pollo al rosmarino Verdura di stagione	Zuppa di cereali e legumi Pizza al pomodoro e origano Verdura di stagione	Maccheroncini al sugo di verdure (asparagi, piselli, funghi ecc..) Filetto di pesce con pane profumato Verdura di stagione	Passatelli o stracciatella in brodo vegetale Sformatino di verdura (o crocchette) Verdura di stagione	Pennette alla pizzaiola con capperi e olive Bocconcini di pesce misto croccanti al forno con patate Verdura di stagione
	<i>Varianti</i> (1° o 2° o intero pasto)	Pasta al pesto			Pastina di semola in brodo di carne Polpettone di manzo Verdura cotta e cruda	Pasta al pomodoro Filetto di pesce al vapore con maionese vegetale (olio, carote e patate) Verdura di stagione
	<i>Varianti</i> <i>Estive</i>	Sedani alle melanzane Insalata di pollo Verdura di stagione e frutta secca oleosa	Risotto alla parmigiana Sformatino di carote e piselli Verdura di stagione		Tagliatelle al ragù di carne Patate gratinate e verdure cotte miste	
	<i>Merenda</i>	Latte, crostata di marmellata	Frutta fresca (o macedonia), frutta secca oleosa mista	Latte, biscotti	Karkadè, pane e olio	Yogurt, frutta fresca
4 [^] settimana	<i>Pranzo</i>	Spaghetti, aglio, olio e prezzemolo Cotoletta di pesce Verdura di stagione	Vellutata di fave con orzo Hamburger di verdura Patate lessate	Risotto con erbe Pollo arrosto Verdura di stagione	Farro in crema di zucca e patate Casatella con fornarina Verdura cruda	Maccheroncini al sugo di pesce Crostini misti Verdura di stagione
	<i>Varianti</i> (1° o 2° o intero pasto)	Spaghetti all'aglio e parmigiano	Crema di ceci con orzo Plumcake con verdure Patate lessate			Lavagnette al sugo di pesce Verdure miste cotte e crude
	<i>Varianti</i> <i>estive</i>		Farfalle al pomodoro fresco e rucola Crocchette di ceci Pinzimonio	Risotto primavera Straccetti di tacchino con verdure miste e patate	Passato di verdura con pastina Pizza farcita Verdura cruda	Sedanini con gamberi e zucchine Insalata di pesce Verdura di stagione
	<i>Merenda</i>	Latte, panna e crema di nocciole	Frutta fresca (o frullato), crackers	Latte, dolce alle mele (o plumcake)	Karkadè, focaccia salata	Yogurt e pinoli
5 [^] settimana	<i>Pranzo</i>	Gnocchi di patate al pomodoro Scaloppina al latte Verdura cotta	Passato di legumi con pastina Crocchette di patate Verdure di stagione	Fusilli all'olio e parmigiano Anelli di totano e gamberetti al forno Pinzimonio	Ravioli al formaggio, pomodoro e piselli Verdure gratinate e patate arrosto	Crema di carote con crostini di pane Platessa dorata al forno Verdura di stagione
	<i>Varianti</i> (1° o 2° o intero pasto)		Pennette con lenticchie e salsa di zucca Crocchette di patate Verdura di stagione	Filetto di pesce al forno	Fusilli al radicchio rosso e taleggio Frittata con pomodorini o verdure di stagione Verdura cruda	
	<i>Varianti</i> <i>estive</i>		Farfalle al pomodoro e ricotta Insalata di verdure e legumi OPPURE Pasta al pomodoro e piselli Casatella o ricotta Verdura di stagione			
	<i>Merenda</i>	Frutta fresca (o macedonia), frutta secca oleosa mista	Latte, dolce allo yogurt	Karkadè, pane e olio	Latte, fette biscottate e marmellate o miele	Yogurt e frutta fresca