



ALLEGATO B
MENU' E GRAMMATURE

PREMESSA

I menù saranno predisposti dal fornitore e sottoposti alle Amministrazioni contraenti, nel rispetto delle indicazioni che seguono nei paragrafi successivi.

La predisposizione del menù deve garantire un apporto qualitativo e quantitativo nutrizionalmente equilibrato e completo, in grado quindi di soddisfare tutte le esigenze di mantenimento e di crescita dei bambini, evitando che l'organismo attivi meccanismi di adattamento in risposta a carenze ed eccessi nutrizionali.

I "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" (LARN) costituiscono il principale riferimento per costruire una dieta adeguata che concorra a evitare carenze, conservare al meglio le funzioni dell'organismo, diminuire il rischio di malattia e promuovere salute e benessere.

Nelle indicazioni che seguono, le alternanze delle preparazioni proposte sono state costruite sul fabbisogno calorico-nutrizionale distinto per fasce di età, alla luce delle più recenti indicazioni scientifiche di riferimento:

-L.A.R.N. "Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti per la popolazione italiana" elaborati dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

-"Linee guida per una sana alimentazione italiana" formulate dall' Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN),

-Linee guida del Ministero della Salute sulle "Strategie di educazione alimentare e nutrizione"

-Direttive emanate a livello regionale in base anche alle esperienze dirette maturate dal SIAN nel campo della ristorazione collettiva (L.R. 29/2002 "Norme per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare e per la qualificazione dei servizi di ristorazione" – "Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna" (2009) - DGR n° 418/2012 "Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo).

-Dieta mediterranea, in quanto modello alimentare scientificamente validato e per questo iscritta riconosciuta nel 2010 dall'UNESCO nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità.

I LARN rappresentano il documento primario di riferimento in quanto riportano in modo dettagliato i fabbisogni energetici dei principali macronutrienti, della maggior parte dei micronutrienti suddivisi per fasce di età, sesso, peso e attività fisica praticata. Le raccomandazioni fornite sono elaborate

tenendo conto delle variazioni fisiologiche esistenti nell'ambito di classi o collettività di individui omogenei e prevedono un "intervallo di sicurezza" in eccesso, rispetto al fabbisogno medio in energia e nutrienti, valido per l'intera popolazione italiana o per gruppi di popolazione in buona salute. Per questo sono appropriate per la ristorazione collettiva in cui il fabbisogno nutrizionale ed energetico dei componenti dev'essere determinato in termini di valori medi di gruppo.

La valutazione complessiva dei menù tiene conto non solo della qualità nutrizionale, ma anche della qualità igienicosanitaria e del gusto/gradimento degli utenti.

Ciò premesso, a seguire, si riportano i principi base a cui le proposte di menù devono fare riferimento:

-rispetto degli apporti raccomandati dai LARN, da garantire considerando la dieta media settimanale, soprattutto per quanto concerne i micronutrienti e sempre attraverso un'ampia varietà di alimenti proposti;

-compatibilità sia nutrizionale sia organolettica delle ricette proposte;

-menù da ruotare su sei settimane e per stagionalità, così da consentire una maggiore varietà di piatti proposti e privilegiare il consumo di frutta e verdure di stagione;

- massima variabilità e rotazione, per quanto riguarda sia le ricette che gli ingredienti (è consigliato evitare ricette con nomi di fantasia per favorire la comprensione degli ingredienti presenti nelle preparazioni da parte degli utenti e delle famiglie);
- garanzia e salvaguardia della tipicità delle preparazioni locali;
- indicazione delle preparazioni in base alla loro quota proteica e calorica;
- preparazioni e metodi di cottura semplici;
- offerta costante sia di frutta sia di verdura, cotta e cruda, per favorirne il consumo;
- alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo anche in funzione della stagionalità;
- uso di carni e pesci di tipo magro e di formaggi a minor contenuto di grassi;
- proposta di piatti unici (esempio legumi e verdure associati ai cereali), in alternativa al tradizionale pasto composto di un primo piatto e di un secondo, abbinati a contorno, frutta o dessert;
- uso raccomandato di cereali/prodotti integrali.

Il fornitore dovrà esporre, presso ogni sede in cui viene consumato il pasto, il menù di base con la rotazione delle settimane, nonché i menù speciali, qualora richiesto dagli Enti Committenti.. Dovranno anche essere riportate le caratteristiche dell'ingrediente "principale" (ad esempio se si tratta di ingrediente surgelato) **e gli eventuali allergeni presenti.**

REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEI MENU' PER BAMBINI DI ETA' SUPERIORE A 12 MESI E ADULTI

I menù devono rispondere ai criteri di una dieta equilibrata sotto il profilo nutrizionale, quindi devono tenere conto della ripartizione percentuale del fabbisogno calorico indicata dai LARN (colazione 15/20%; spuntino 5%; pranzo 35/40%; merenda 5/10%, cena 30/35%).

RIPARTIZIONE CALORICA

	1-3 ANNI	3-6 ANNI	6-11 ANNI	11-14 ANNI e ADULTI
KCAL/GIORNO	1000-1300	1400-1600	1800-2000	2000-2200
SPUNTINO 5%	50-70	70-90	90-100	100-120
PRANZO 35-40%	400-500	600-700	800-900	900-1000
MERENDA POMERIDIANA 5-10%	50-150	70-180	90-200	100-220

Il fornitore deve avere cura che i pasti somministrati ai bambini siano adeguati alla loro capacità di masticazione. Pertanto deve adottare le misure idonee ad evitare incidenti di ostruzione delle prime vie aeree, come, in relazione alle diverse età: utilizzo di formati minuscoli di pasta, verdure cotte passate a purea od aggiunte a frittate e sformati, tagliate a rondelle o gratinate al forno, verdure crude tagliate a julienne, o scelte tra quelle più tenere come insalatine miste, pesci senza spina. Possono essere utilizzate tutte le tipologie di cereali, meglio se integrali; per alcuni cereali in grani come orzo e farro può risultare più difficile la somministrazione per la consistenza e la dimensione dei chicchi, quindi possono essere proposti in forme diverse, come farro spezzato.

COMPOSIZIONE DEI PASTI

I singoli piatti devono essere preparati in conformità alle grammature pro capite dei generi alimentari al netto degli scarti di cui alla **TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**.

La composizione dei pasti è data da:

- SPUNTINO DI METÀ MATTINO (NIDO, INFANZIA, PRIMARIA);
- MERENDA DI METÀ POMERIGGIO (NIDO, INFANZIA)
- PRANZO.(PRIMO, SECONDO, CONTORNO, PANE)

REGOLE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU' - APPORTI NUTRIZIONALI E FREQUENZA DEI GRUPPI PROTEICI

Fissati gli standard calorici dei pasti e dei relativi apporti in nutrienti sulla base dei LARN, la composizione degli alimenti nella dieta deve essere il più possibile completa e varia, anche in caso di diete speciali. L'apporto sia di tutti i macronutrienti (proteine animali e vegetali, di lipidi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, di glucidi a lento ed immediato assorbimento), sia dei micronutrienti (sali minerali e vitamine) dovrà quindi essere garantito scegliendo fra tutti i gruppi alimentari e variando i cibi scelti regolarmente ed in modo razionale.

Tipico dei consumi italiani attuali è l'uso di diete ipercaloriche, ma sbilanciate perché iperproteiche con un eccesso di proteine di origine animale, povere di frutta e verdura, poco variate; tali diete sono causa di possibili squilibri nutrizionali e sono un fattore di rischio per un adeguato sviluppo corporeo. Nell'elaborare un menù settimanale corretto ed equilibrato è quindi essenziale evitare un eccessivo introito di proteine e garantire che l'apporto totale di tale nutriente sia ripartito al 50% tra proteine animali e vegetali. Nel calcolo della quota proteica del menù devono essere considerati tutti gli alimenti: sia quelli più ricchi di proteine (legumi, pesce, carne, uova, formaggi), che quelli in cui le proteine sono contenute in percentuali più basse e variabili, come ad esempio cereali e altri vegetali. Nell'elaborazione dei menù, tutte le diverse portate devono quindi essere considerate e valutate.

I primi piatti devono essere a base di cereali sia in chicchi che trasformati (grano, riso, orzo, miglio, farro, mais, pasta, cous-cous, crostini di pane, ecc..).

I menù devono attenersi alle seguenti indicazioni:

- a) passati/ minestre/ zuppe/ brodi devono essere proposti almeno 1 volta alla settimana e almeno 2 volte per i bambini fino a 6 anni;
- b) i primi piatti "in bianco" devono essere proposti non più di 1 volta alla settimana;
- c) la pasta all'uovo ripiena può essere proposta a settimane alterne;
- d) deve essere garantita un'equa alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo anche in funzione della stagionalità;
- e) i formati della pasta devono essere adeguati all'età (e relativa capacità masticatoria) dei bambini.

Nella nostra realtà locale i cereali e loro derivati, di norma, sono utilizzati in forma raffinata; per incrementare l'apporto di fibre se ne raccomanda invece l'uso in forma integrale.

Nei primi piatti il contenuto proteico può variare anche in misura apprezzabile, a seconda della quantità e della tipologia degli ingredienti presenti. Sulla base delle grammature, riportate nella successiva **TABELLA GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**, si rende pertanto opportuno differenziarli in relazione al contenuto proteico in:

-PRIMI PIATTI A BASSO CONTENUTO PROTEICO Sono considerati primi piatti a "basso contenuto proteico" quelli costituiti da cereali e/o loro derivati combinati con sughi a base di verdura o brodi.

Tali preparazioni devono essere accompagnate a **SECONDI PIATTI** ad alto contenuto proteico quali legumi, pesce, carne, uovo o formaggio

-PRIMI PIATTI A MEDIO CONTENUTO PROTEICO Sono considerati primi piatti a “medio contenuto proteico” quelli costituiti da:

- passati o minestre di legumi con cereali e/o derivati e/o pasta all'uovo;
- cereali e/o loro derivati conditi con sughi a base di legumi, carne, pesce o latticini;
- pasta all'uovo condita con sughi a base di verdura.

Tali preparazioni devono essere accompagnate a **SECONDI PIATTI** a medio contenuto proteico quali preparazioni a base di “verdure o formaggio” e a base di “cereali, verdure, formaggio

-PRIMI PIATTI AD ELEVATO CONTENUTO PROTEICO Sono considerati primi piatti ad “elevato contenuto proteico” quelli costituiti da:

- cereali, pasta di semola e all'uovo, variamente combinati con ingredienti ad elevato contenuto proteico.

Tali piatti non devono essere associati a **SECONDI PIATTI** proteici, ma solo a verdure crude e/o cotte in quanto **PIATTI UNICI**.

PIATTI UNICI

Almeno due volte al mese, deve essere proposto un “piatto unico”, costituito da carboidrati e da proteine animali o vegetali (come i legumi), privilegiando l'associazione di cereali e legumi ed accompagnandolo con un contorno di verdura cruda e/o cotta e una porzione di frutta per farne un pasto completo.

I CONTORNI: le verdure devono essere presenti in ogni pasto, privilegiando le verdure fresche di stagione crude 3 volte a settimana, abbinandole o alternandole con verdure cotte, 1 volta a settimana. I contorni devono comunque essere costituiti da almeno 2 tipi diversi.

Sfruttando l'effetto “appetito” si può migliorare il gradimento della verdura proponendola anche come “antipasto”. Le patate, proposte come contorno (lessate, al forno o in purea...) devono essere abbinare ad un primo in brodo e non devono essere offerte più di 1 volta la settimana e possibilmente, associate a una verdura.

LA FRUTTA FRESCA: deve essere assicurato il consumo abituale di *frutta fresca di stagione: almeno* 1 volta al giorno per tutte le fasce di età.

Proposta di regola a fine pasto, può costituire anche un ottimo spuntino di metà mattina perché in questo momento può risultare, sia più appetibile (a fine pasto i ragazzi sono già sazi), sia utile in quanto, fornendo meno calorie di snacks o simili, permette di arrivare al pasto di mezzogiorno con un maggior appetito.

CONDIMENTI: per realizzare l'obiettivo di ottenere un contenimento nell'apporto di grassi saturi e di grassi modificati dalle cotture o industrialmente (trans-insaturi), deve essere usato come grasso da condimento olio extravergine d'oliva a crudo.

E' vietato l'uso di condimenti aggiunti, come gli esaltatori di sapidità, quali ad esempio i dadi da brodo con glutammato e grassi idrogenati; in sostituzione vanno usate erbe aromatiche varie. Il succo di limone, in ogni caso predisposto al momento, e l'aceto sonoda utilizzare secondo ricetta. Il sale, da utilizzare sempre in quantità minime, deve essere iodato.

IL PANE: deve essere fornito pane comune (senza grassi ed olii aggiunti) e insipido o a ridotto contenuto di sale. E' raccomandato l'uso di pane prodotto con farine integrali.

SPUNTINI DEL MATTINO sono costituiti da frutta fresca anticipando quella del pasto abbinata a un prodotto da forno semplice dolce o salato (grissini, taralli, stregchette, biscotti...).

MERENDA DEL POMERIGGIO Le merende pomeridiane ove richieste devono essere varie e opportunamente alternate fra loro.

Gli alimenti proposti dovranno essere scelti in modo "integrato" rispetto ai pasti principali e adeguatamente integrati fra loro. La merenda pomeridiana deve essere composta dai seguenti alimenti:

- frutta fresca di stagione (intera, a pezzi, frullata o spremuta al momento) e/o frutta secca oleosa;
- yogurt (senza aggiunta di crema di latte);
- latte: intero fino all'età di 3 anni e parzialmente scremato per i più grandi (eventualmente dolcificato con poco miele);
- prodotti da forno salati, a ridotto contenuto di sale meglio se preparati con farine integrali ed eventualmente olio extravergine di oliva, come pane, spianate, pizza al pomodoro, piadina, grissini, crackers, ecc..;
- prodotti da forno dolci freschi (biscotti secchi, torte, crostate ecc...);
- bevande: acqua, karkadè, caffè d'orzo, spremuta d'arancia, limonata.

OCCASIONI PARTICOLARI: CESTINO PER GITE (centro estivo)

- 2/3 panini (g 50) di cui 1 con prosciutto cotto o crudo (g 20) eventualmente farcito con una foglia di lattuga e 1 con formaggio semi-stagionato o Parmigiano Reggiano monodose (g 20);
- 1 banana (media grandezza);
- 1 fetta di torta tipo "casalingo" o merendina senza farciture e coperture (g 40/50);
- acqua in bottiglia;

Merenda:

- 1 pacchetto crackers o grissini (g 25);
- 1 brick succo frutta 100% frutta (ml 200).

ESEMPIO MENU'SCUOLA INFANZIA – PRIMARIA- SECONDARIA DI 1°GRADO

Per scuola dell'infanzia e scuola primaria è previsto lo spuntino di metà mattina a base di frutta fresca in abbinamento a un prodotto da forno semplice

Le torte previste per merenda sono preparate dalla cucina

Nell'arco dell'anno scolastico saranno proposte due volte le lasagne

SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	<p>ORZO IN PASSATO DI VERDURA FOCACCIA CON PROSCIUTTO COTTO ZUCCHINE TRIFOLATE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO CROCCHETTE DI PESCE FAGIOLINI AL VAPORE</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>	<p>PASTA AL RAGU' FRITTATA CON SPINACI</p> <p>CAROTE JULIENNE</p> <p><u>MERENDA:</u> PIZZA ROSSA</p>	<p>GNOCCHI AL PESTO DELICATO POLPETTINE DI CARNE IN BIANCO CON PISELLI</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>PASTA POMODORO E BASILICO COSCIA DI POLLO FINOCCHI IN INSALATA</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E CRACKERS</p>
2	<p>PASSATELLI IN BRODO CON PARMIGIANO PATATE SABBIAIE INSALATA E CAROTE</p> <p><u>MERENDA:</u> PIZZA ROSSA</p>	<p>RISO AL POMODORO PESCE OLIO E LIMONE FAGIOLINI AL VAPORE</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASSATO DI FAGIOLI CON PASTINA MEDAGLIONI DI RICOTTA AL FORNO</p> <p>INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO SVIZZERA DI MANZO E TACCHINO BROCCOLI GRATINATI</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E TARALLI</p>	<p>PASSATO DI LENTICCHIE CON PASTINA CROCCHETTA VEGETALE PURE' DI PATATE</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>
3	<p>ORZO IN PASSATO DI VERDURA PIZZA MARGHERITA INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E GRISSINI</p>	<p>GNOCCHI AL POMODORO PESCE GRATINATO AL FORNO SPINACI OLIO E PARMIGIANO</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>RISOTTO ZUCCA E ZUCCHINE SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE</p> <p>PATATE PREZZEMOLATE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA AL RAGU' CROCCHETTE VEGETALI FINOCCHI IN INSALATA</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO POLPETTINE DI CARNE AL POMODORO E PISELLI</p> <p><u>MERENDA:</u> FOCACCIA</p>
4	<p>FARRO IN PASSATO DI VERDURE SVIZZERA DI PESCE AL FORNO INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>RISOTTO CON VERDURE SPEZZATINO DI POLLO</p> <p>PURE' <u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA FORMAGGI MISTI (MOZZARELLA, PARMIGIANO) VERDURE CRUDE MISTE</p> <p><u>MERENDA:</u> PIZZA ROSSA</p>	<p>PASTA AL FORNO</p> <p>BIS VERDURA ROSTICCIAIA</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA AL SUGO DI PESCE CROCCHETTE DI PATATE</p> <p>FINOCCHI GRATINATI</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E GRISSINI</p>
5	<p>PASTA E FAGIOLI FRITTATA CON VERDURE INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>PASTA AL PESTO PESCE GRATINATO AL FORNO SPINACI OLIO E PARMIGIANO</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>	<p>PASSATELLI IN BRODO CON PARMIGIANO CAROTE E PATATE ROSTICCIAIE (VERDURE ROSTICCIAIE)</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>RISOTTO ALLO ZAFFERANO MEDAGLIONI DI RICOTTA FAGIOLINI ALL'OLIO</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASTA AL POMODORO E BASILICO COTOLETTINE DI TACCHINO PURE'</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>
6	<p>RISO OLIO E PARMIGIANO SVIZZERA DI PESCE CAROTE E FINOCCHI IN INSALATA</p> <p><u>MERENDA:</u> FOCACCIA</p>	<p>PASTINA IN BRODO VEGETALE SCALOPPINA DI MAIALE FAGIOLINI ALL'OLIO</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>RAVIOLI RICOTTA E SPINACI CROCCHETTE DI PATATE ZUCCHINE TRIFOLATE</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>	<p>PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA FORMAGGI MISTI (RICOTTA E PARMIGIANO) INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>PASTA AL RAGU' TORTINO AL FORNO CON SPINACI CAROTE JULIENNE</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>

ESEMPIO MENU' NIDI D'INFANZIA

Per i nidi dell'infanzia è previsto lo spuntino di metà mattina a base di frutta fresca

SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1	<p>ORZO IN PASSATO DI VERDURA PROSCIUTTO COTTO ZUCCHINE TRIFOLATE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO CROCCETTE DI PESCE FAGIOLINI AL VAPORE</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>	<p>PASTA AL RAGU' FRITTATA CON SPINACI CAROTE JULIENNE</p> <p><u>MERENDA:</u> PIZZA ROSSA</p>	<p>PASTA AL PESTO DELICATO POLPETTINE DI CARNE IN BIANCO CON PISELLI</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>PASTA POMODORO E BASILICO SCALOPPINA DI POLLO FINOCCHI INSALATA</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E CRACKERS</p>
2	<p>PASSATELLI IN BRODO CON PARMIGIANO PATATE SABBIAIE CAROTE JULIENNE</p> <p><u>MERENDA:</u> PIZZA ROSSA</p>	<p>RISO AL POMODORO PESCE OLIO E LIMONE FAGIOLINI AL VAPORE</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASSATO DI FAGIOLI CON PASTINA MEDAGLIONI DI RICOTTA AL FORNO INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO SVIZZERA DI MANZO E TACCHINO BROCCOLI GRATINATI</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E TARALLI</p>	<p>PASTA CON VERDURA LENTICCHIE AL POMODORO PURE'</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>
3	<p>ORZO IN PASSATO DI VERDURA FRITTATA CON ZUCCHINE INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E GRISSINI</p>	<p>PASTA AL POMODORO PESCE GRATINATO AL FORNO SPINACI OLIO E PARMIGIANO</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>RISOTTO ZUCCA E ZUCCHINE SCALOPPINA DI MAIALE AL LIMONE</p> <p>PATATE PREZZEMOLATE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA AL RAGU' CROCCETTE VEGETALI FINOCCHI IN INSALATA</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO POLPETTINE DI CARNE AL POMODORO E PISELLI</p> <p><u>MERENDA:</u> FOCACCIA</p>
4	<p>FARRO IN PASSATO DI VERDURE SVIZZERA DI PESCE AL FORNO INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>RISOTTO CON VERDURE SPEZZATINO DI POLLO PURE'</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA RICOTTA VERDURA CRUDA MISTA</p> <p><u>MERENDA:</u> PIZZA ROSSA</p>	<p>PASTA OLIO E PARMIGIANO PESCE OLIO E LIMONE FAGIOLINI ALL'OLIO</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>PASTA AL SUGO DI PESCE CROCCETTE DI PATATE FINOCCHI GRATINATI</p> <p><u>MERENDA:</u> SUCCO E GRISSINI</p>
5	<p>PASTINA IN PASSATO DI FAGIOLI FRITTATA ALLE VERDURE INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>PASTA AL PESTO PESCE GRATINATO AL FORNO SPINACI OLIO E PARMIGIANO</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>	<p>PASSATELLI IN BRODO CON PARMIGIANO CAROTE E PATATE ROSTICCATE (VERDURE ROSTICCATE)</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>	<p>RISO AL SUGO DI PESCE VERDURE ALLA PRAMIGIANA</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASTA AL POMODORO E BASILICO COTOLETTINE DI TACCHINO PURE'</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>
6	<p>RISO OLIO E PARMIGIANO SVIZZERA DI PESCE CAROTE E FINOCCHI IN INSALATA</p> <p><u>MERENDA:</u> FOCACCIA</p>	<p>PASTINA IN BRODO VEGETALE SCALOPPINA FAGIOLINI ALL'OLIO</p> <p><u>MERENDA:</u> LATTE E BISCOTTI</p>	<p>PASTA POMODORO E RICOTTA CROCCETTE DI PATATE ZUCCHINE TRIFOLATE</p> <p><u>MERENDA:</u> CIAMBELLA</p>	<p>PASSATO DI LEGUMI MISTI CON PASTINA FORMAGGI MISTI (RICOTTA E PARMIGIANO) INSALATA VERDE</p> <p><u>MERENDA:</u> YOGURT ALLA FRUTTA</p>	<p>PASTA AL RAGU' TORTINO AL FORNO CON SPINACI CAROTE JULIENNE</p> <p><u>MERENDA:</u> FRUTTA FRESCA</p>