

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop., Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE – anno formativo 2015 -2016	Data di emissione: 07/07/2015
	NIDO - MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA	

ALLEGATO 1. MENU' PRIMAVERA / ESTATE MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1	MERENDA MATTINA	G: frutta fresca P: frutta fresca	G: The e biscotti P: The fresca e biscotti	G: Latte fresco bio + pane P: Latte fresco bio + pane	G: Frutta fresca P: Frutta fresca	G: Yogurt naturale o con frutta P: Yogurt naturale o con frutta
	PRANZO	- Pasta fantasia (prosciutto cotto, pomodorini) - formaggio fresco - Verdure crude a pezzetti	- Riso al pomodoro - insalata di lenticchie e verdure - Fricò di verdure (patate, pomodori, peperoni, melanzane)	- Pasta integrale con zucchine - Frittatine al forno - verdure crude	- Passato di verdura - Noce di suino - Verdure crude	- pasta integrale fantasia (pesce, olive, pomodorini, basilico) - crocchette di pesce al forno o pesce in sughetto di pomodoro - Verdura cruda
	MERENDA POMERIGGIO	Farinata di ceci agli odori	Frutta fresca	Frutta fresca	Gelato fragola o crema	Frullato di frutta fresca
2	MERENDA MATTINA	G: Frutta fresca P: Frutta fresca	G: Yogurt naturale o con frutta P: Frutta fresca	G: Latte fresco bio + cereali P: Latte fresco bio + cereali	G: pane e noci P: pane e marmellata	G: Frutta fresca P: Frutta fresca
	PRANZO	- Riso alle verdure - Polpettine di ricotta e ceci - Verdure crude a pezzetti (es. carote e finocchi)	- Pasta al pesto fresco - Sformato con verdure - Verdure crude (es. insalata brasiliana)	- Brodo vegetale con pastina - Farinata di ceci e verdure o Polpettine di legumi e verdure - verdura cruda	- Pasta integrale alla siciliana (pomodoro, olive e capperi) - Sovracosce di pollo arrosto - Verdure crude	- Pasta con verdure - Pesce agli aromi - Verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Gelato fragola o crema	Frullato di frutta fresca	Frutta fresca	Frappè di frutta fresca	Bruschetta
3	MERENDA MATTINA	G: The e biscotti P: The e biscotti	G: Frutta fresca P: Frutta fresca	G e P: Latte fresco bio con pane biscottato	G: Pane e olio P: Pane e olio	G e P: Yogurt naturale o con frutta
	PRANZO	- Pasta alla carbonara di zucchine (uovo e zucchine) - Fricò di verdure e fagioli (patate, pomodori, peperoni, melanzane, fagioli)	- Pasta al ragu' - Verdure gratinate - verdure crude	- Pasta olio e parmigiano - Scaloppine di petto di tacchino agli odori - Verdure crude fantasia	- Riso alle zucchine - Caprese pomodoro e mozzarella - verdure crude	- minestrone di verdura con pastina - Pesce gratinato - verdura cruda
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca	Gelato di frutta	Frutta fresca	Dolce di frutta e fiocchi di avena	Frutta fresca
4	MERENDA MATTINA	G e P: Frutta fresca	G e P: Pane e mandorle	G e P: Latte fresco bio + cereali	G e P: Yogurt naturale o con frutta	G e P: frutta fresca
	PRANZO	- Passato di legumi e verdure con orzo - Crostini pomodoro e mozzarella - Verdure crude	- Pasta del pastore (ricotta e basilico) - Frittatine al forno - Verdure crude	- Pasta al pesto fresco - Cotolette di tacchino al forno - Verdure al vapore	- Riso estivo (pomodorini, olive, p. cotto, piselli, basilico) - hamburger di legumi - Verdure crude	- Pasta al pomodoro e basilico - Pesce al vapore - Verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Gelato di frutta	Frutta fresca	Dolce di frutta e fiocchi di avena	Frutta fresca	Frullato di frutta

Redatto da:
Dott.ssa Federica Badiali – biologa nutrizionista

Approvato da:
Dott.ssa Luciana Lorenzini – Coordinatore Gestionale Ist. Farlottine

ISTITUTO FARLOTTINE Soc. Coop., Sociale Via della Battaglia 10 Bologna	TABELLA DIETETICA PRIMAVERA - ESTATE – anno formativo 2015 -2016	Data di emissione: 07/07/2015
	NIDO - MATERNA – PRIMARIA - SECONDARIA	

ALLEGATO 2. MENU' PRIMAVERA / ESTATE NIDO

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
1	MERENDA MATTINA	The deteinato o infuso e biscotti	Frutta fresca	Latte fresco bio + pane	Frutta fresca	Yogurt naturale
	PRANZO	- Pasta fantasia (prosciutto cotto, pomodorini) - formaggio fresco - Verdure crude filangè	- Riso al pomodoro - insalata di lenticchie e verdure - Fricò di verdure (patate, pomodori, peperoni, melanzane)	- Pasta integrale con zucchine - Frittatine al forno - verdure crude	- Passato di verdura - Noce di suino - Verdure crude	- pasta integrale fantasia (pesce, olive, pomodorini, basilico) - Pesce in sughetto di pomodoro - Verdura cruda
	MERENDA POMERIGGIO	Farinata di ceci agli odori	Frutta cotta	Frutta fresca	Frullato di frutta fresca	Frutta fresca
2	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	Frutta fresca	Latte fresco bio + cereali	Frullato di frutta fresca	Frutta fresca
	PRANZO	- Riso alle verdure - Polpettine di ricotta e ceci - Verdure crude a pezzetti (es. carote e finocchi)	- Pasta al pesto fresco - Sformato con verdure - Verdure crude (es. insalata brasiliana)	- Brodo vegetale con pastina - Polpettine di legumi e verdure - verdura cruda	- Pasta integrale alla siciliana (pomodoro, olive e capperi) - Sovracosce di pollo arrosto - Verdure crude	- Pasta con verdure - Pesce agli aromi - Verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Yogurt naturale	Frullato di frutta fresca	Frutta fresca	Frutta cotta	Bruschetta
3	MERENDA MATTINA	The deteinato o infuso e biscotti	Frutta fresca	Latte fresco bio + pane biscottato	Frutta fresca	Yogurt naturale
	PRANZO	- Pasta alla carbonara di zucchine (solo uovo e zucchine) - Fricò di verdure e fagioli (patate, pomodori, peperoni, melanzane, fagioli)	- Pasta al ragu' - Verdure gratinate - verdure crude	- Pasta olio e parmigiano - Scaloppine di petto di tacchino agli odori - Verdure crude fantasia	- Riso alle zucchine - Caprese pomodoro e mozzarella - verdure crude	- minestrone di verdura con pastina - Pesce gratinato - verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Frutta fresca	Frutta cotta	Frutta fresca	Dolce di frutta e fiocchi di avena	Frutta fresca
4	MERENDA MATTINA	Frutta fresca	Pane e marmellata	Latte fresco bio + cereali	Yogurt naturale	Frutta fresca
	PRANZO	- Passato di legumi e verdure con orzo - Crostini pomodoro e mozzarella - Verdure crude	- Pasta del pastore (ricotta e basilico) - Frittatine al forno - Verdure crude	- Pasta al pesto fresco - Cotolette di tacchino al forno - Verdure al vapore	- Riso estivo (pomodorini, olive, p. cotto, piselli, basilico) - hamburger di legumi - Verdure crude	- Pasta al pomodoro e basilico - Pesce al vapore - Verdure crude
	MERENDA POMERIGGIO	Gelato di frutta	Frutta fresca	Dolce di frutta e fiocchi di avena	Frutta cotta	Frullato di frutta fresca

Redatto da:
Dott.ssa Federica Badiali – biologa nutrizionista

Approvato da:
Dott.ssa Luciana Lorenzini – Coordinatore Gestionale Ist. Farlottine