

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di SEDILO: AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo di carne (14)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (6) o al sugo (2)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (22)	Bollito di carne (19)	Fettine in verde (17)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Insalata di verdure crude	Patate lesse	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Risotto alla parmigiana (11)
	Frittata con verdure (23) o uovo	Pesce al forno o in umido (28)	Formaggio dolce (22)	Frittata con patate (23)	Frittata al pomodoro (25)
	Verdure cotte	Insalata	Verdure cotte		Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Arrostato di maiale (17)	Filetto di merluzzo panato (27)	Cotoletta di pollo (20)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Verdure di stagione	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (17)	Filetto di merluzzo panato (27)	Pollo arrosto (17)	Merluzzo panato al forno (27)	Formaggio dolce o casizzolu (22)
	Patate	Insalata di verdure crude	Patate lesse o in verde	Verdure cotte	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta in bianco (1)	Risotto alla Parmigiana (11)	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Filetto di merluzzo panato (27)	Formaggio dolce (22)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (26)	Prosciutto cotto (21)	Pesce al forno (28)
	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di SEDILO: PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta al sugo (2)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Frittata al forno (24)	Pesce alla livornese (28)	Filetti di merluzzo panati (27)	Pollo arrosto o in umido (17)	Frittata al pomodoro (25)
	Carote olio e limone	patate	Insalata di verdure crude	Verdure o ortaggi di stagione	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
martedì	Pasta in bianco o al pesto (1)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Merluzzo al pomodoro (28)	Formaggio dolce (22)	Pollo in umido (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Insalata di pomodori	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Pasta al sugo (2)	Insalata di riso (12)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta con ragù di verdure (5)
	Fettine di bovino in umido (17)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Mozzarella (22)	Frittata con patate (23)	Casizzolu (22)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure fresche		Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Pasta con verdure (1)	Pasta al pesto (3)	Vellutata di zucchine e carote con crostini (16)	Risotto al sugo (9)	Minestrone estivo con orzo (13)
	Polpette al forno (18)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (26)	Fettine di maiale in umido (17)	Pesce in umido (28)	Fettine in umido (17)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate in verde	Insalata	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Risotto con verdure (10)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Fregola al pomodoro (2)	Pizza (4)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Arrosto di maiale (17)	Pesce al forno o in umido (28)	Prosciutto cotto (21)	Filetti di merluzzo panati (27)
	Insalata	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.