

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

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi(15)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Frittata con verdure (24) o uovo	Formaggio dolce (23)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (27)	Frittata con patate (24)	Pesce al forno (29)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte		Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Filetto di merluzzo panato (28)	Fettine in verde (17)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Pasta in bianco (1)	Minestra in brodo di carne (14)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla parmigiana (11)
	Formaggio Dolce (23)	Bollito di carne (19)	Pollo arrosto (17)	Merluzzo panato al forno (28)	Frittata al pomodoro (26)
	Verdure cotte	Patate lesse	Patate lesse o in verde	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (17)	Arrosto di maiale (17)	Formaggio dolce (23)	Prosciutto cotto (22)	Formaggio dolce o casizzolu (23)
	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (11)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Pasta in bianco (1)
	Filetto di merluzzo panato (28)	Pesce al forno o in umido (29)	Pesce al forno (29)	Cotoletta di pollo (20)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure di stagione	Insalata
	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 CUGLIERI: MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta al sugo (2)	Passato di verdure e legumi(15)	Vellutata di zucchine e carote (16)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio Dolce o mozzarella (23)	Formaggio dolce (23)	Pesce al forno o in umido (29)	Frittata con patate (24)	Frittata al pomodoro (26)
	Carote olio e limone	Patate	Patate in verde		Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
martedì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Fettine di bovino in umido (17)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Pollo in umido (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Insalata di verdure crude	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Pasta con verdure o in bianco (1)	Pasta al sugo (2)	Insalata di riso (12)	Pasta al sugo (2)	Minestrone estivo con orzo (13)
	Polpette al forno (18)	Pesce alla livornese (29)	Mozzarella (23)	Filetto di merluzzo panato (28)	Pesce in umido (29)
	Insalata	Insalata	Insalata di verdure fresche	Verdure o ortaggi di stagione	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Pasta al sugo (2) o al pesto (1)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta al sugo (2)	Pizza (4)	Pasta con verdure (1)
	Frittata al forno (25)	Arrosto di maiale (17)	Filetti di merluzzo panati (28)	Prosciutto cotto (22)	Casizzolu (23)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure
	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Risotto con verdure (10)	Pasta al pesto (1)	Fregola al pomodoro (2)	Risotto al sugo (9)	Pasta in bianco (1)
	Merluzzo al pomodoro (29)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (27)	Fettine di maiale in umido (17)	Pollo arrosto o in umido (17)	Fettine in umido (17)
	Insalata di pomodori	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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