

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 50</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 50 + aromi</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 70 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 8 gr 30 gr 150	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 50 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v.r. x 16 gr 30 gr 40 gr 150
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 10 + aromi</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 8 gr 50 gr 30 v.r. x 5	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 150 + pastina gr 20 + olio gr 5 + parmigiano gr 5</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 50 gr 30 gr 150
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 50 + broccoli gr 40 + olio gr 5 + parmigiano gr 5</i> Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 50 + olio gr 4 + aromi</i> Verdura cotta <i>Indivia gr 100 + olio gr 6</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	 gr 40 gr 150	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 4 + ragù di carne</i> Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r.x 16 n. 1 gr 40 gr 150
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>Pasta gr 50 + parm. g 5 + olio a crudo g. 4 + sugo di pomod e basil.</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 16 gr 40 gr 40 gr 150	Risotto allo zafferano <i>(riso g 50)</i> Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 9 v.r. x 12 gr 30 gr 150
Venerdì	Pasta panna e prosciutto <i>Pasta gr 50 + panna gr 10 + prosciutto cotto gr 10</i> Bastoncini di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>melone</i>)	 gr 60 gr 40 gr 150	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 50 + olio a crudo gr 5 sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada gr 50 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 10 gr 40 gr 150

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al sugo di tonno Pasta g 50 + olio a crudo g 4 + sugo di tonno Pollo al limone Pollo gr 50 +olio gr 5 +aromi vari Verdura fresca Carote gr 80 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 gr 35 gr 120	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 50 + parm. g 5 + olio crudo g 4 +sugo di pomod e basil Omelette al formaggio (al forno) Uovo g 40 + latte gr 5 + formaggio gr 7 + olio gr 4 Verdura fresca Verdure miste gr 100 + olio gr 4 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 gr 40 gr 150
Martedì	Lasagne al forno Verdura fresca Verdure miste gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v. r.x 10 gr 30 gr 150	Pizza margherita Spinaci Olio Frutta fresca stagione (mandaranci)	v.r. x 6 gr 70 gr 3 gr 150
Mercoledì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 40 + parmigiano gr 8 + Olio a crudo g 4 + sugo di pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca Pomodori gr 100 + olio gr 4 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 16 gr 80 gr 35 gr 120	Culurgiones al sugo + pecorino gr 3 + sugo pomodoro e basilico Fettina ai ferri Manzo gr 50 Verdure fresche Verdura gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (pera)	gr 90 gr 40 gr 150
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli Manzo magro gr 50 + patate gr 180 + piselli gr 40 + olio gr 10 Verdura fresca Finocchi gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	 gr 45 gr 150	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto Petto tacchino gr 50 + olio gr 5 + aromi q.b. Patate al forno Patate gr 120 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 gr 35 gr 150
Venerdì	Riso olio e parmigiano Riso gr 50 + olio gr 5 + parmig. gr 8 Sogliola (o platessa) agli aromi Filetti di sogliola o platessa gr 60 + olio gr 5 + aromi q. b. Verdure cotte trifolate Indivia gr 100 + olio gr 5 Pane Macedonia di frutta fresca	 gr 40 v.r. x 5	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno P. spada g 60 + olio g 5 + aromi q.b. Verdura fresca Insalata mista gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 40 gr 150

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino g 50 + olio g 5 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 90 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 40 gr 150	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	ricetta 1 ricetta gr 30 gr 150
<i>Martedì</i>	Risotto con piselli e pancetta (riso g 60) Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 6 gr 60 gr 30 gr 150	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta ricetta gr 30 gr 150
<i>Mercoledì</i>	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 40 gr 150	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 100+olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 gr 40 gr 150
<i>Giovedì</i>	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone <i>(al forno)</i> Verdura fresca <i>Carote gr 90 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 30 gr 150	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 25 + parm. gr 5</i> Manzo lesso <i>Manzo gr 45 +olio a crudo gr 3</i> Purea di patate <i>Patate gr 100 + parmigiano gr 3 + olio gr 3 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 40 gr 150
<i>Venerdì</i>	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci gr. 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 50 +parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r.x 16 gr 25 gr 40 gr 150

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Pasta all'amatriciana <i>Pasta gr. 50 + olio a crudo gr 3 + sugo all'amatriciana</i> Uovo Verdura fresca <i>Carote gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 12 n. 1 gr 40 gr 150	Culurgiones al sugo di pom. e bas. <i>Culurgiones gr 80 + parm. gr 3 + sugo di pomodoro</i> Fettina di cavallo ai ferri <i>Cavallo gr 50 + olio gr 3</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 16 gr 40 gr 150
<i>Martedì</i>	Spezzatino con patate <i>Manzo magro gr 50 + patate gr 200 + olio gr 10</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Risotto alla zucca Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 45 + olio gr 3 + aromi</i> Verdura fresca <i>Carciofi gr 80 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 40 gr 150
<i>Mercoledì</i>	Risotto allo zafferano (riso gr 50) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca pomodori gr 100 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 9 v.r. x 10 gr 30 gr 120	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde <i>Patate gr 100 + olio gr 6</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 40 gr 150
<i>Giovedì</i>	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 80 gr 50 gr 150	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	ricetta gr 30 gr 150

Tabella dietetica Scuola Primaria
Menù invernale

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 60</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 70 + aromi</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 70 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 7 gr 50 gr 200	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 70 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v.r. x 12 gr 50 gr 50 gr 180
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10 + aromi</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 6 gr 60 gr 50 v.r. x 4	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 200 + pastina gr 20 + olio gr 8 + parmigiano gr 5</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 50 gr 180
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 70 + broccoli gr 50 + olio gr 8 + parmigiano gr 7</i> Brasato agli aromi <i>Manzo gr 50 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura cotta <i>Indivia gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 50 gr 180	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 7 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r.x 12 n. 1 gr 50 gr 150
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>Pasta gr 70 + parm. g 5 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomod e basil.</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 12 gr 60 gr 50 gr 180	Risotto allo zafferano <i>(riso g 65)</i> Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 6 v.r. x 10 gr 50 gr 200
Venerdì	Pasta panna e prosciutto <i>Pasta gr 70 + panna gr 20 + prosciutto cotto gr 20</i> Bastoncini di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>melone</i>)	gr 80 gr 50 gr 180	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 70 + olio a crudo gr 5 sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada gr 70 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 12 gr 50 gr 180

**Tabella dietetica Scuola Primaria
 Menù invernale**

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al sugo di tonno Pasta g 70 + parm. g 5 + olio a crudo g 5 + sugo di tonno Pollo al limone Pollo gr 60 +olio gr 5 +aromi vari Verdura fresca Carote gr 100 + olio gr 8 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 12 gr 40 gr 150	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 70 + parm. g 5 + olio crudo g 5 +sugo di pomod e basil Omelette al formaggio (al forno) Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5 Verdura fresca Verdure miste gr 150 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 12 gr 50 gr 150
Martedì	Lasagne al forno Verdura fresca Verdure miste gr 150 + olio gr 8 Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v. r. x 8 gr 40 gr 180	Pizza margherita Verdura fresca Olio Frutta fresca stagione (mandaranci)	v. r. x 5 gr 150 gr 7 gr 180
Mercoledì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 60 + parmigiano gr 5 + Olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca Pomodori gr 150 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v. r. x 12 gr 100 gr 50 gr 150	Culurgiones al sugo Culurg. gr 120 + pecorino gr 3 + sugo pomodoro e basilico Fettina ai ferri Manzo gr 50 + olio gr 5 Verdure fresche Verdura gr 150 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v. r. x12 gr 60 gr 180
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli Manzo magro gr 60 + patate gr 200 + piselli gr 40 + olio gr 10 Verdura fresca Finocchi gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	 gr 70 gr 200	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto Petto tacchino gr 65 + olio gr 5 + aromi q.b. Patate al forno Patate gr 160 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 12 gr 50 gr 180
Venerdì	Riso olio e parmigiano Riso gr 70 + olio gr 8 + parmig. gr 10 Sogliola (o platessa) agli aromi Filetti di sogliola o platessa gr 80 + olio gr 5 + aromi q. b. Verdure cotte trifolate Indivia gr 150 + olio gr 8 Pane Macedonia di frutta fresca	 gr 50 v. r. x 4	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno P. spada g 80 + olio g 5 + aromi q.b. Verdura fresca Insalata mista gr 150 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 50 gr 150

Tabella dietetica Scuola Primaria
Menù invernale

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino g 70 + olio g 5 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 50 gr 200	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	ricetta 1 ricetta gr 40 gr 150
<i>Martedì</i>	Risotto con piselli e pancetta (riso g 60) Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 5 gr 100 gr 50 gr 200	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta ricetta gr 50 gr 150
<i>Mercoledì</i>	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 50 gr 150	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 150+olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 81 gr 50 gr 180
<i>Giovedì</i>	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone <i>(al forno)</i> Verdura fresca <i>Carote gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 50 gr 150	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 35 + parm. gr 5</i> Manzo lesso <i>Manzo gr 60 +olio a crudo gr 5</i> Purea di patate <i>Patate gr 150 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 50 gr 180
<i>Venerdì</i>	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci gr. 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 150	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 70 +parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 180 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r.x 12 gr 30 gr 60 gr 200

Tabella dietetica Scuola Primaria
Menù invernale

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Pasta all'amatriciana <i>Pasta gr. 70 + olio a crudo gr 5 + sugo all'amatriciana</i> Uovo Verdura fresca <i>Carote gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 10 n. 1 gr 50 gr 180	Culurgiones al sugo di pom. e bas. <i>Culurgiones gr 100 + parm. gr 5 + sugo di pomodoro</i> Fettina di cavallo ai ferri <i>Cavallo gr 60 + olio gr 5</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 12 gr 60 gr 200
<i>Martedì</i>	Spezzatino con patate <i>Manzo magro gr 60 + patate gr 250 + olio gr 10</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 70 gr 180	Risotto alla zucca Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 60 + olio gr 4 + aromi</i> Verdura fresca <i>Carciofi gr 120 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 50 gr 180
<i>Mercoledì</i>	Risotto allo zafferano (riso gr 65) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca pomodori gr 150 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 7 v.r. x 9 gr 50 gr 180	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 45 gr 200
<i>Giovedì</i>	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 120 gr 60 gr 180	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	ricetta gr 40 gr 150
<i>Venerdì</i>	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 60 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro</i> Frittata alle verdure Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 12 v. r. x 5 gr 50 gr 180	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 70 + parm. g 5 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico</i> Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 12 gr 50 gr 50 gr 150

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 1° grado
Menù invernale

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 80</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 90 + aromi</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 5 gr 60 gr 200	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 80 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v.r. x 10 gr 50 gr 70 gr 200
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 15 + aromi</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 4 gr 80 gr 60 v.r.x 2.5	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 250 + pastina gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 8</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 80 gr 60 gr 200
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 80 + broccoli gr 60 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Brasato agli aromi <i>Manzo gr 70+olio gr 5 + aromi</i> Verdura cotta <i>Indivia gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 70 gr 200	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 13+ olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r.x 10 n. 1 gr 70 gr 200
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>Pasta gr 80 + parm. g 10 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomod e basil.</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 10 gr 70 gr 70 gr 180	Risotto allo zafferano <i>(riso g 65)</i> Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 5 v.r.x 7.5 gr 60 gr 200
Venerdì	Pasta panna e prosciutto <i>Pasta gr 80 + panna gr 30 + prosciutto cotto gr 20</i> Bastoncini di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>melone</i>)	gr 120 gr 60 gr 200	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 80 + olio a crudo gr 5 sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada gr 80 + olio gr 5 +aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 8 gr 70 gr 200

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 1° grado
Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al sugo di tonno Pasta g 80 + parm. g 5 + olio a crudo g 8 + sugo di tonno Pollo al limone Pollo gr 80 +olio gr 5 +aromi vari Verdura fresca Carote gr 150 + olio gr 15 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 12 gr 60 gr 200	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 80 + parm. g 13 + olio crudo g 5 +sugo di pomod e basil Omelette al formaggio (al forno) Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5 Verdura fresca Verdure miste gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 gr 70 gr 200
Martedì	Lasagne al forno Verdura fresca Verdure miste gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v.r.x 6.5 gr 70 gr 200	Pizza margherita Spinaci Olio Pane Frutta fresca stagione (mandaranci)	v.r. x 4 gr 150 gr 8 gr 30 gr 180
Mercoledì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 75 + parmigiano gr 13 + Olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca Pomodori gr 200 + olio gr 8 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 10 gr 120 gr 60 gr 200	Culurgiones al sugo Culurg. gr 150 + pecorino gr 3 + sugo pomodoro e basilico Fettina ai ferri Manzo gr 80 Verdure fresche Verdura gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v. r. x10 gr 70 gr 200
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli Manzo magro gr 80 + patate gr 250 + piselli gr 50 + olio gr 15 Verdura fresca Finocchi gr 250 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	 gr 100 gr 200	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto Petto tacchino gr 70 + olio gr 6 + aromi q.b. Patate al forno Patate gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 gr 60 gr 200
Venerdì	Riso olio e parmigiano Riso gr 80 + olio gr 10 + parmig. gr 13 Sogliola (o platessa) agli aromi Filetti di sogliola o platessa gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b. Verdure cotte trifolate Indivia gr 200 + olio gr 12 Pane Macedonia di frutta fresca	 gr 70 v.r.x 2.5	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno P. spada g 100 + olio g 7 + aromi q.b. Verdura fresca Insalata mista gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 65 gr 200

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 1° grado
Menù invernale

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino g 80 + olio g 5 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 180 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 80 gr 200	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	ricetta 1.5 ricetta gr 60 gr 200
<i>Martedì</i>	Risotto con piselli e pancetta (riso g 80) Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 5 gr 120 gr 60 gr 200	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta ricetta gr 70 gr 200
<i>Mercoledì</i>	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 60 gr 200	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 150+olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r.x 6.5 gr 70 gr 200
<i>Giovedì</i>	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone <i>(al forno)</i> Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 70 gr 200	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 40 + parm. gr 5</i> Manzo lesso <i>Manzo gr 90 +olio a crudo gr 8</i> Purea di patate <i>Patate gr 200 + parmigiano gr 5 + olio gr 7 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 60 gr 200
<i>Venerdì</i>	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci gr. 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 80 +parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r.x 10 gr 50 gr 80 gr 200

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 1° grado
Menù invernale

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Pasta all'amatriciana <i>Pasta gr. 90 + olio a crudo gr 8 + sugo all'amatriciana</i> Uovo Verdura fresca <i>Carote gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 7 n. 1 gr 70 gr 200	Culurgiones al sugo di pom. e bas. <i>Culurgiones gr 150 + parm. gr 8 + sugo di pomodoro</i> Fettina di cavallo ai ferri <i>Cavallo gr 80</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 10 gr 70 gr 200
<i>Martedì</i>	Spezzatino con patate <i>Manzo magro gr 90 + patate gr 300 + olio gr 12</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 200 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 90 gr 200	Risotto alla zucca Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 75 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Carciofi gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 60 gr 200
<i>Mercoledì</i>	Risotto allo zafferano (riso gr 80) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca pomodori gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 5 v.r. x 7 gr 70 gr 200	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 60 gr 200
<i>Giovedì</i>	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 140 gr 90 gr 200	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	ricetta gr 60 gr 200
<i>Venerdì</i>	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 80 + parmigiano gr 12 + olio a crudo gr 6 + sugo di pomodoro</i> Frittata alle verdure Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 v. r. x 4 gr 60 gr 200	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 80 + parm. g 10 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico</i> Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 10 gr 60 gr 80 gr 200

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 2° grado
Menù invernale

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 80</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 100 + aromi</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 4 gr 80 gr 200	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 80 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v.r. x 8 gr 80 gr 80 gr 200
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10 + aromi</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 3 gr 90 gr 70 v.r.x 2.5	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 250 + pastina gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r.x 2.5 gr 90 gr 80 gr 200
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 80 + broccoli gr 100 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Brasato agli aromi <i>Manzo gr 90+olio gr 5 + aromi</i> Verdura cotta <i>Indivia gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	 gr 80 gr 200	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 90 + parmigiano gr 13+ olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r.x 8 n. 2 gr 80 gr 200
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>Pasta gr 90 + parm. g 10 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomod e basil.</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 8 gr 90 gr 80 gr 200	Risotto allo zafferano <i>(riso g 80)</i> Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 4 v.r.x 7 gr 80 gr 200
Venerdì	Pasta panna e prosciutto <i>Pasta gr 80 + panna gr 30 + prosciutto cotto gr 20</i> Bastoncini di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>melone</i>)	 gr 140 gr 80 gr 200	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 80 + olio a crudo gr 5 sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada gr 120 + olio gr 5 +aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 7 gr 80 gr 200

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 2° grado
Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al sugo di tonno Pasta g 80 + parm. g 5 + olio a crudo g 8 + sugo di tonno Pollo al limone Pollo gr 80 +olio gr 5 +aromi vari Verdura fresca Carote gr 150 + olio gr 15 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 12 gr 60 gr 200	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 80 + parm. g 13 + olio crudo g 5 +sugo di pomod e basil Omelette al formaggio (al forno) Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5 Verdura fresca Verdure miste gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 gr 70 gr 200
Martedì	Lasagne al forno Verdura fresca Verdure miste gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v.r.x 6.5 gr 70 gr 200	Pizza margherita Spinaci Olio Pane Frutta fresca stagione (mandaranci)	v.r. x 4 gr 150 gr 8 gr 30 gr 180
Mercoledì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 75 + parmigiano gr 13 + Olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca Pomodori gr 200 + olio gr 8 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 10 gr 120 gr 60 gr 200	Culurgiones al sugo Culurg. gr 150 + pecorino gr 3 + sugo pomodoro e basilico Fettina ai ferri Manzo gr 80 Verdure fresche Verdura gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v. r. x10 gr 70 gr 200
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli Manzo magro gr 80 + patate gr 250 + piselli gr 50 + olio gr 15 Verdura fresca Finocchi gr 250 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	 gr 100 gr 200	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto Petto tacchino gr 70 + olio gr 6 + aromi q.b. Patate al forno Patate gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 gr 60 gr 200
Venerdì	Riso olio e parmigiano Riso gr 80 + olio gr 10 + parmig. gr 13 Sogliola (o platessa) agli aromi Filetti di sogliola o platessa gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b. Verdure cotte trifolate Indivia gr 200 + olio gr 12 Pane Macedonia di frutta fresca	 gr 70 v.r.x 2.5	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno P. spada g 100 + olio g 7 + aromi q.b. Verdura fresca Insalata mista gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 65 gr 200

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 2° grado
Menù invernale

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino g 90 + olio g 7+ aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 80 gr 250	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	ricetta 1 ricetta gr 80 gr 200
<i>Martedì</i>	Risotto con piselli e pancetta (riso g 80) Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 3 gr 150 gr 50 gr 200	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 250 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta ricetta gr 80 gr 200
<i>Mercoledì</i>	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 80 gr 200	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200+olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r.x 6 gr 70 gr 200
<i>Giovedì</i>	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone <i>(al forno)</i> Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 80 gr 200	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 50 + parm. gr 10</i> Manzo lesso <i>Manzo gr 90+olio a crudo gr 10</i> Purea di patate <i>Patate gr 200 + parmigiano gr 10 + olio gr 10 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 80 gr 200
<i>Venerdì</i>	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci gr. 200 + olio gr 13</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 70 gr 200	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 90 +parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r.x 8 gr 60 gr 80 gr 250

Tabella dietetica Scuola Secondaria di 2° grado
Menù invernale

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Pasta all'amatriciana <i>Pasta gr. 90 + olio a crudo gr 5 + sugo all'amatriciana</i> Uovo Verdura fresca <i>Carote gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 7 n. 2 gr 80 gr 200	Culurgiones al sugo di pom. e bas. <i>Culurgiones gr 180 + parm. gr 8 + olio gr 5 + sugo di pomodoro</i> Fettina di cavallo ai ferri <i>Cavallo gr 100</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 8 gr 80 gr 200
<i>Martedì</i>	Spezzatino con patate <i>Manzo magro gr 100 + patate gr 300 + olio gr 12</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 100 gr 200	Risotto alla zucca Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 85 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Carciofi gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 80 gr 200
<i>Mercoledì</i>	Risotto allo zafferano (riso gr 80) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca pomodori gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 4 v.r. x 6 gr 80 gr 200	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 60 gr 250
<i>Giovedì</i>	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 150 gr 100 gr 200	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca <i>Pomodori gr 230 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	ricetta gr 70 gr 200
<i>Venerdì</i>	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 80 + parmigiano gr 10 + olio a crudo gr 7 + sugo di pomodoro</i> Frittata alle verdure Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 v. r. x 3.5 gr 80 gr 200	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 80 + parm. g 10 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico</i> Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 10 gr 70 gr 80 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Cocci de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 17 v. r. 12 gr 40 v.r. x 5	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 150 + pasta gr 20 + olio a crudo gr 5 + parm. gr 5</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 50 + olio gr 4</i> Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 30 gr 150
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote gr 80 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 20 gr 35 gr 35 gr 100	Pasta al sugo pomodoro freddo <i>Pasta g 50 + olio crudo g 3 + sugo di pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>verdure miste gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 16 gr 50 gr 40 gr 150
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure g 150+ olio a crudo g 5+ parm. g 5</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 50 + olio gr 3 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	gr 50 gr 150	Risotto con zucchine (riso g 45) Pesce spada al forno <i>Pesce spada g 60 + olio g 3 + aromi</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 6,5 q.b. gr 40 gr 150
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 50) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 60 + pomodori gr 35 + olio gr 4 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 6,5 gr 35 gr 150	Cocci Prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 50 + pomodori gr 50 + olio gr 6 + origano, capperi q. b.</i> Verdura cotta <i>Verdura gr 100 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 60 gr 40 gr 150
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo g 4 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) <u>oppure</u> <i>pecorino non stagionato gr 20</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 16 gr 30 gr 40 gr 150	Trenette al pesto <i>Pasta gr 45 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + pinoli gr 2 + basilico</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 50 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 4 + aromi q. b.</i> Verdure fresche <i>Verdura mista gr 100 + olio gr 6</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	q.b. gr 40 gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Menù estivo

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Gnocchi di patate alla siciliana	ricetta	Pasta olio e basilico	ricetta
	Palline di spinaci	ricetta	Hamburger di vitellone	ricetta
	Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 40 gr 150	Peperonata <u>oppure</u> Verdure al forno (<i>peperoni, melanzane, zucchine</i>) g150+olio g 5 Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 40 gr 150
Martedì	Risotto con i piselli	ricetta	Pasta alla crema di carciofi e prosciutto	ricetta
	Filetto di platessa al vapore con erbe aromatiche	ricetta	Fagiolini trifolati <i>Fagiolini gr 100 + olio gr 5 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 4</i>		Pane	gr 40
	Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 40 gr 150	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 150
Mercoledì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra <i>Tacchino gr 50 + olio gr 3 + succo limone e aromi q.b.</i>	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	Caponata <u>oppure</u> Verdure al forno (<i>zucchine, peperoni, melanzane</i>) gr 150 + olio g 5	ricetta	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 40	Pane	gr 40
	Frutta fresca di stagione (pera)	gr 150	Frutta fresca di stagione	gr 150
Giovedì	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchine e basilico	ricetta
	Stracchino	gr 40	Insalata di pollo	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 4</i>		Verdura fresca <i>Cetrioli gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 45 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150
Venerdì	Pastina in brodo vegetale	ricetta	Risotto alla crema di spinaci	ricetta
	Arista di maiale al forno	ricetta	Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo	ricetta
	Piselli in tegame	ricetta	Verdura cotta <i>Bieta gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 50	Pane	gr 40
	Macedonia frutta fresca	v.r. x 5	Frutta fresca di stagione	gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Menù estivo

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di verdure con crostini <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5 + parmigiano gr 5 + crostini gr 20</i> Scaloppine al vino bianco <i>Manzo gr 40 + farina gr 5 + olio gr 4 + vino bianco q. b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 40 gr 150	Zuppa di verdure <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5 + pastina gr 20 + parm. gr 5</i> Pollo arrosto <i>Pollo gr 50 + aromi q. b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	gr 30 gr 150
Martedì	Risotto alla milanese <i>Riso gr 50 + olio gr 5 + parmigiano g 5 + brodo, cipolla, zafferano q. b.</i> Fettina alla milanese <i>Tacchino petto gr 50 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 4</i> Verdura cruda mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Macedonia di frutta fresca	gr 35 v.r. x 5	Penne alle zucchine <i>Pasta gr 50 + zucchine gr 50 + olio crudo g 5 + parm. g 5 + aromi</i> Casu ascedu <i>(oppure mozzarella)</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 6 gr 60 gr 35 gr 40 gr 150
Mercoledì	Pizza margherita Spinaci gr 100 + olio gr 5 Frutta fresca di stagione (pesca)	v.r. x 6 gr 150	Culurgiones al sugo + pecorino g 3 + sugo di pomodoro Pesce al forno <i>Trota gr 50 + olio gr 4 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 100 v.r. x 16 gr 30 gr 150
Giovedì	Anguli e Cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas (v.r. x 80)	v.r. x 20 gr 70 gr 40 gr 150 gr 30	Risotto al sugo di pomodoro <i>Riso gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo al pomodoro</i> Scaloppina tacchino al limone <i>Tacchino gr 50 + olio gr 5 + farina gr 5 + succo limone q.b.</i> Verdura cruda <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 16 gr 40 gr 150
Venerdì	Pasta al sugo alle melanzane <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo alle melanzane</i> Caprese <i>Mozzarella gr 50 + pomodoro gr 80 + olio gr 5 + basilico e origano q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 16 gr 40 gr 150	Fregula incasada Uova alla coque/sodo Verdura cruda mista <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 5 n. 1 gr 50 gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Menù estivo

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 35
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 80 + olio gr 4</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (Kiwi)	gr 40 gr 150	Pane Macedonia di frutta fresca	gr 40 v. r. x 5
Martedì	Pasta all'ortolana	ricetta	Pasta alla ciociara	ricetta
	Cosce di pollo al rosmarino	ricetta	Filetti di merluzzo al forno	ricetta
	Verdura <i>Peperonata</i>	ricetta	Verdura cotta <i>Zucchine al vapore gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 40 gr 150
Mercoledì	Risotto primavera	ricetta	Passato di verdura con pastina	ricetta
	Riccioli di sogliola o platessa	ricetta	Petto di pollo alla salvia <i>Petto di pollo gr 50 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura cotta <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 45 gr 150
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto cotto s.p.	gr 40	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 100 + olio gr 4 + parm. gr 3 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Verdure fresche <i>Insalata mista gr 100 + olio gr 4</i>		Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 150
	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 40 gr 150		
Venerdì	Insalata di pasta mediterranea	ricetta	Pasta alla crema di zucchine e porri	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i>		Bocconcini di tacchino	ricetta
	Pane	gr 40	Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 5</i>	
	Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 150	Pane Frutta fresca di stagione	gr 30 gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Primaria
 Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Cocoi de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 12 v.r. x 10 gr 60 v.r. x 4	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 220 + pasta gr 20 + olio crudo gr 8 + parmigiano g 5</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 60 + olio gr 5</i> Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 180
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote g 100 + olio g 10</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 15 gr 40 gr 50 gr 120	Pasta sugo pomodoro freddo <i>Pasta g 65 + olio a crudo g 5 + sugo pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>Verdure miste g 150 + olio g 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 10 gr 60 gr 60 gr 180
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 220 + olio gr 8 + parm. g 5</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 60 + olio gr 3 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	q.b. gr 60 gr 200	Risotto con zucchine (riso g 60) Pesce spada al forno <i>Pesce Spada gr 80 + olio gr 5 + aromi</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 160 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 5 Gr 50 Gr 180
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 65) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 80 + pomodori gr 80 + olio gr 5 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 5 gr 50 gr 180	Cocoi Prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 60 + pomodori gr 50 + olio gr 8 + origano, capperi</i> Verdura cotta <i>Verdura gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 40 gr 50 gr 150
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 80 + parm. g 5 + olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) <i>oppure pecorino non stagionato gr 40</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 12 gr 50 gr 50 gr 180	Trenette al pesto <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + pinoli gr 3 + basilico</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 70 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Verdure fresche <i>Verdura mista g 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	q.b. gr 50 gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Primaria
 Menù estivo

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Gnocchi di patate alla siciliana	ricetta	Pasta olio e basilico	ricetta
	Palline di spinaci	ricetta	Hamburger di vitellone	ricetta
	Pane	gr 50	Peperonata	ricetta
	Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 150	<u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, zucchine, melanzane) g 160+olio g 8	
			Pane	gr 50
			Frutta fresca di stagione	gr 150
Martedì	Risotto con i piselli	ricetta	Pasta alla crema di carciofi e prosciutto	ricetta
	Filetto di platessa al vapore con erbe aromatiche	ricetta	Fagiolini trifolati	ricetta
	Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i>		<i>Fagiolini gr 150 + olio gr 8 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	
	Pane	gr 50	Pane	gr 40
	Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 150	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 150
Mercoledì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	<i>Tacchino gr 60 + olio gr 3 + succo limone e aromi q.b.</i>		Verdura fresca	
	Caponata	ricetta	<i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i>	
	<u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, zucchine, melanzane) g 160 + olio g 8		Pane	gr 50
	Pane	gr 50	Frutta fresca di stagione	gr 150
	Frutta fresca di stagione (pera)	gr 150		
Giovedì	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchine e basilico	ricetta
	Stracchino	gr 50	Insalata di pollo	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste 180 gr + olio 6 gr</i>		Verdura fresca <i>Cetrioli gr 150 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 60	Pane	gr 50
	Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 150	Frutta fresca di stagione	gr 150
Venerdì	Pastina in brodo vegetale	ricetta	Risotto alla crema di spinaci	ricetta
	Arista di maiale al forno	ricetta	Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo	ricetta
	Piselli in tegame	ricetta	Verdura cotta	
	Pane	gr 50	<i>Bieta gr 150 + olio gr 7</i>	
	Macedonia di frutta fresca	v.r. x 4	Pane	gr 50
			Frutta fresca di stagione	gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Primaria
 Menù estivo

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di verdure con crostini <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 5 + parmigiano gr 5 + crostini gr 20</i> Scaloppine al vino bianco <i>Manzo gr 60 + farina gr 5 + olio gr 5 + vino bianco q. b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 60 gr 180	Zuppa di verdure <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8 + + parm. gr. 5 + pastina gr 20</i> Pollo arrosto <i>Pollo gr 70 + aromi q.b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	gr 50 gr 150
Martedì	Risotto alla milanese <i>Riso gr 65 + olio gr 7 + parmigiano gr 8+ brodo, cipolla, zafferano q. b.</i> Fettina alla milanese <i>Tacchino petto gr 60 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 5</i> Verdura cruda mista <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Macedonia di frutta fresca	gr 50 v.r. x 4	Penne alle zucchine <i>Pasta gr 70 + zucchine gr 80 + olio crudo gr 5 + parm. gr 5 + aromi</i> Casu ascedu <i>(oppure mozzarella)</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	q. b. gr 100 gr 50 gr 50 gr 180
Mercoledì	Pizza margherita Spinaci g 150 + olio g 6 Frutta fresca di stagione (pesca)	v.r. x 4,5 gr 180	Culurgionis al sugo + pecorino gr 3 + sugo di pomodoro Pesce al forno <i>Trota gr 60 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 110 v.r. x 12 gr 60 gr 200
Giovedì	Anguli de cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas (v.r. x 80)	v.r. x 15 gr 100 gr 50 gr 180 gr 30	Risotto al sugo di pomodoro <i>Riso g 65+ parm. gr 5 + olio a crudo g 5 + Sugo al pomodoro</i> Scaloppina di tacchino al limone <i>Tacchino gr 60 + farina g 5 + olio g 5 + limone q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 12 gr 50 gr 180
Venerdì	Pasta al sugo alle melanzane <i>Pasta gr 80 + parm. gr 5 + olio a crudo g. 5 + sugo alle melanzane</i> Caprese <i>Mozzarella gr 60 + pomodoro gr 150 + olio gr 5 + basilico e origano q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 12 gr 50 gr 180	Fregula incasada Uovo alla coque/sodo Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 3 n. 1 gr 50 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Primaria
 Menù estivo

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 60
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 180 + olio gr 5</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 160 + olio gr 5</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (Kiwi)	gr 50 gr 150	Pane Macedonia di frutta fresca	gr 50 v.r. x 4
Martedì	Pasta all'ortolana	ricetta	Pasta alla ciociara	ricetta
	Cosce di pollo al rosmarino	ricetta	Filetti di merluzzo al forno	ricetta
	Verdura <i>Peperonata</i>	ricetta	Verdura cotta <i>Zucchine al vapore g 150+olio g 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 50 gr 150
Mercoledì	Risotto primavera	ricetta	Passato di verdura con pastina	ricetta
	Riccioli di sogliola o platessa	ricetta	Petto di pollo alla salvia <i>Petto di pollo gr 60 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura cotta <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 60 gr 150
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto crudo	gr 35	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 120 + olio gr 5 + parm. gr 5 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Verdure fresche <i>Insalata mista gr 150 + olio gr 10</i>		Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 150
	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 60 gr 150		
Venerdì	Insalata di pasta mediterranea	ricetta	Pasta alla crema di zucchine e porri	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>		Bocconcini di tacchino	ricetta
	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 50 gr 150	Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 7</i>	
			Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 150

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
 Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Cocoi de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 10 v. r. x 8 gr 70 v.r. x 2,5	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 250 + pasta gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 70 + olio gr 5</i> Patate al forno <i>Patate gr 180 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 2,5 gr 60 v. r. x 2,5
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 13 gr 60 gr 60 gr 130	Pasta al s. di pomodoro freddo <i>Pasta g 80 + olio a crudo g 8 + sugo di pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 8 gr 80 gr 70 gr 200
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure g 270 + olio g 10 + parm g 10</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 2,5 gr 80 gr 200	Risotto con zucchine (riso g 80) Pesce spada al forno <i>Pesce spada gr 100 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 200 + olio gr 10 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 4 . gr 70 gr 200
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 80) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 100 + pomodori gr 100 + olio gr 8 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 4 gr 70 gr 200	Cocoi prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 70 + pomodori gr 50 + olio gr 10 + origano, capperi</i> Verdura cotta <i>Verdura gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 30 q. b. gr 60 gr 200
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 80 + parm. gr 10 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) <u>oppure</u> <i>pecorino non stagionato g 50</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 10 gr 60 gr 70 gr 200	Trenette al pesto <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 8 + olio gr 7 + pinoli gr 3+ basilico q. b.</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 90 + uovo gr 10 + pangrattato gr 10 + olio gr 8 + aromi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 70 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
 Menù estivo

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Gnocchi di patate alla siciliana	ricetta	Pasta olio e basilico	ricetta
	Palline di spinaci	ricetta	Hamburger di vitellone	ricetta
	Pane	gr 60	Peperonata	ricetta
	Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 200	<u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, zucchine, melanzane) g200+olio g10	
			Pane	gr 60
			Frutta fresca di stagione	gr 200
Martedì	Risotto con i piselli	ricetta	Pasta alla crema di carciofi e prosciutto	ricetta
	Filetto di platessa al vapore con erbe aromatiche	ricetta	Fagiolini trifolati	ricetta
	Verdura fresca		<i>Fagiolini gr 200 + olio gr 10 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	
	<i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i>			
Pane	gr 50	Pane	gr 60	
Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 150	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 200	
Mercoledì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	<i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + succo limone e aromi q.b.</i>		Verdura fresca	
	Caponata	ricetta	<i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>	
	<u>oppure</u> Verdure al forno (zucchine, peperoni, melanzane) g 200 + olio g 10		Pane	gr 60
Pane	gr 70	Frutta fresca di stagione	gr 200	
	Frutta fresca di stagione (pera)	gr 200		
Giovedì	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchine e basilico	ricetta
	Stracchino	gr 60	Insalata di pollo	ricetta
	Verdura fresca		Verdura fresca	
	<i>Verdure miste 200 gr + olio 8 gr</i>		<i>Cetrioli gr 200 + olio gr 10</i>	
Pane	gr 60	Pane	gr 60	
Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 200	Frutta fresca di stagione	gr 200	
Venerdì	Pastina in brodo vegetale	ricetta	Risotto alla crema di spinaci	ricetta
	Arista di maiale al forno	ricetta	Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo	ricetta
	Piselli in tegame	ricetta	Verdura cotta	
	Pane	gr 90	<i>Bieta gr 200 + olio gr 10</i>	
	Macedonia di frutta fresca	v.r. x 2,5	Pane	gr 60
		Frutta fresca di stagione	gr 200	

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
 Menù estivo

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di verdure con crostini <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8 + parmigiano gr 8 + crostini gr 45</i> Scaloppine al vino bianco <i>Manzo gr 80 + farina gr 10 + olio gr 6 + vino bianco q. b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 70 gr 200	Zuppa di verdure <i>Verdure miste gr 250 + olio gr 10 + parmigiano gr 10 + pastina gr 30</i> Pollo arrosto <i>Pollo gr 80 + aromi q. b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 2,5 gr 60 gr 200
Martedì	Risotto alla milanese <i>Riso g 80 + olio g 10 + parm. g 10 + brodo vegetale, cipolla, zafferano.</i> Fettina alla milanese <i>Tacchino petto gr 70 + olio gr 5 + uovo g 5 + pangrattato g 5</i> Verdura cruda mista <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r x 5 q. b. gr 60 v.r. x 2,5	Penne alle zucchine <i>Pasta gr 80 + zucchine gr 70 + olio gr 5 + parm. gr 8 + aromi q.b.</i> Casu ascedu <i>(oppure mozzarella)</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 140 gr 80 gr 70 gr 200
Mercoledì	Pizza margherita Spinaci Olio Pane Frutta fresca di stagione (pesche)	v.r. x 4 gr 150 gr 10 gr 30 gr 200	Culurgiones al sugo + pecorino g 5 + sugo di pomodoro Pesce al forno <i>Trota gr 80 + olio g 5 + aromi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 140 v.r. x 10 gr 80 gr 200
Giovedì	Anguli de cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas (v.r. x 80)	v.r. x 10 gr 120 gr 60 gr 200 gr 30	Risotto al sugo di pomodoro <i>Riso g 80 + parm. g 10 + olio crudo g 5 + sugo al pomodoro</i> Scaloppine tacchino al limone <i>Tacchino g 80 + farina g 10 + olio g 10 + limone q.b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 10 gr 60 gr 200
Venerdì	Pasta al sugo alle melanzane <i>Pasta gr 80 + parm. gr 8 + olio crudo g 5 + sugo alle melanzane</i> Caprese <i>Mozzarella gr 80 + pomodoro gr 200 + olio gr 8 + basilico e origano q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 10 gr 60 gr 200	Fregula Incasada Uovo alla coque/sodo Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 2,5 n. 1 gr 70 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
 Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 70
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 200 + olio gr 8</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 200 + olio gr 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (Kiwi)	gr 70 gr 200	Pane Macedonia di frutta fresca	gr 70 v.r. x 2.5
Martedì	Pasta all'ortolana	ricetta	Pasta alla ciociara	ricetta
	Cosce di pollo al rosmarino	ricetta	Filetti di merluzzo al forno	ricetta
	Verdura <i>Peperonata</i>	ricetta	Verdura cotta <i>Zucchine al vapore g 200+olio g12</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 60 gr 200
Mercoledì	Risotto primavera	ricetta	Passato di verdura con pastina	ricetta
	Riccioli di sogliola o platessa	ricetta	Petto di pollo alla salvia <i>Petto di pollo gr 70 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura fresca <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 12</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 80 gr 200
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto crudo	gr 35	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 200 + olio gr 8 + parm. gr 8 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Verdure fresche <i>Insalata mista gr 200 + olio gr 10</i>		Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 200
	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 70 gr 150		
Venerdì	Insalata di pasta mediterranea	ricetta	Pasta alla crema di zucchine e porri	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>		Bocconcini di tacchino	ricetta
	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 70 gr 200	Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200