

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	v.r. x 17	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
	Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i>	v. r. 12		
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i>	gr 40		
	Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 5		
Martedì	Insalata di riso	v.r. x 20	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
	Prosciutto cotto magro	gr 35		
	Verdura fresca <i>Carote gr 80 + olio gr 7</i>	gr 35		
	Pane Frutta fresca (banana)	gr 100		
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure g 150+ olio a crudo g 5+ parm. g 5</i>	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
	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)			
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 50)	v. r. x 6,5	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
	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)			
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>	v.r. x 16	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
	Formaggio (taleggio o stracchino) <i>oppure pecorino non stagionato gr 20</i>	gr 30		
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i>	gr 40		
	Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	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 + pasta 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