

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
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 q. b.</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 q.b. gr 30 v.r. x 5	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 4 + ragù di carne</i> Uovo sodo/alla coque 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
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 50 + broccoli gr 40 + olio gr 5 + pecorino o parmigiano gr 5</i> Fettine ai ferri (<i>cavallo o maiale</i>) Verdura cotta <i>Indivia gr 100 + olio gr 6</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 50 gr 40 gr 150	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 150 + pastina gr 20 + olio a crudo 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
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 4 + sugo pomodoro e basilico</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure (bieta) gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 16 gr 40 gr 40 gr 150	Risotto con funghi porcini <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 8 v.r. x 12 gr 30 gr 150
Venerdì	Risotto allo zafferano (<i>riso gr 50</i>) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 9 v.r. x 10 gr 30 gr 120	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>Pesce spada gr 50 + 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 q. b. gr 40 gr 150

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

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

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 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 50 gr 40 gr 150	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo sodo (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 <i>(riso gr 50)</i> 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 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 30 gr 150
<i>Mercoledì</i>	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 7</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 (al forno) 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</i> <i>Olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 100 gr 5 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

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

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	Pasta panna e prosciutto Pasta gr 50 + panna gr 10 + prosciutto cotto gr 10 Bastoncini di pesce Verdura fresca Verdure miste gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (melone)	gr 60 gr 40 gr 150	Culurgiones al sugo di pom. e bas. Culurgiones gr 80 + parm. gr 3 + sugo di pomodoro Brasato con aromi Vitellone gr 45 + olio gr 3 + aromi Verdura fresca Verdure gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 16 q.b. gr 40 gr 150
<i>Martedì</i>	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 80 gr 50 gr 150	Risotto alla zucca Fettina di cavallo ai ferri Cavallo gr 50 + olio gr 3 Verdura fresca Carciofi gr 80 + olio gr 5 Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 40 gr 150
<i>Mercoledì</i>	Spezzatino con patate Manzo magro gr 50 + patate gr 200 + olio gr 10 Verdura fresca Verdure gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdura Patate in verde Patate gr 100 + olio gr 6 Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 40 gr 150
<i>Giovedì</i>	Pasta all'amatriciana Pasta gr. 50 + olio a crudo gr 3 + sugo all'amatriciana Uovo sodo o alla coque Verdura fresca Carote gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 12 n. 1 gr 40 gr 150	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca Pomodori gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	ricetta gr 30 gr 150
<i>Venerdì</i>	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 45 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro Frittata alle verdure Verdura fresca Verdure miste gr. 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 v. r. x 6 gr 40 gr 150	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 50 + parm. g 5 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca Verdura gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 16 gr 40 gr 40 gr 150