

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) oppure pecorino non stagionato g 50 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, zucchini, melanzane) g200+olio g10 | |
| 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 200 + olio gr 10 + prezzemolo e aromi q.b.</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 <i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + succo limone e aromi q.b.</i> | ricetta | Pesce spada alla piastra | ricetta |
| | Caponata | ricetta | Verdura fresca | |
| | <u>oppure</u> Verdure al forno (zucchini, peperoni, melanzane) g 200 + olio g 10 | | <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> | |
| | Pane | gr 70 | Pane | gr 60 |
| | Frutta fresca di stagione (pera) | gr 200 | Frutta fresca di stagione | gr 200 |
| Giovedì | Fettuccine pomodoro e basilico | ricetta | Pasta con zucchini e basilico | ricetta |
| | Stracchino | gr 60 | Insalata di pollo | ricetta |
| | Verdura fresca <i>Verdure miste 200 gr + olio 8 gr</i> | | Verdura fresca | |
| | Pane | gr 60 | <i>Cetrioli gr 200 + olio gr 10</i> | |
| | Frutta fresca di stagione (pesche) | gr 200 | Pane | gr 60 |
| | | | 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 |