

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Risotto con carciofi</b> ( <i>riso g 80</i> )  <b>Salmone arrosto</b> <i>Tranci di salmone gr 90 + aromi q.b.</i> <b>Piselli in verde</b> <i>Pisellini gr 100 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	v.r. x 5      gr 60 gr 200	<b>Malloreddus alla campidanese</b> <i>Pasta gr 80 + sugo alla campidanese</i> <b>Formaggio</b> ( <i>stracchino</i> )  <b>Verdure trifolate</b> <i>Zucchine gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mela</i> )	v.r. x 10 gr 50     gr 70 gr 200
<b>Martedì</b>	<b>Minestrone di legumi</b>  <b>Pollo arrosto</b> <b>Patate al forno</b> <i>Patate g 200 + olio gr 15 + aromi q.b.</i>  <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	v.r. x 4  gr 80    gr 60 v.r. x 2,5	<b>Pasta al ragù di carne</b> <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 13 + olio crudo gr 5 + ragù di carne</i>  <b>Uovo sodo/alla coque</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mela</i> )	v. r. x 10   n. 1   gr 70 gr 200
<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta ai broccoli</b> <i>Pasta gr 80 + broccoli gr 60 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> <b>Fettine ai ferri</b> ( <i>cavallo o maiale</i> ) <b>Verdura cotta</b> <i>Indivia gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mele</i> )	gr 80    gr 70 gr 200	<b>Minestrone di verdure</b> <i>Verdure gr 250 + pastina gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 8</i> <b>Pollo arrosto</b> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 200 + olio gr 15</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 2,5  gr 80  gr 60 gr 200
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta al sugo di pomodoro e bas.</b> <i>pasta gr 80 + parm. gr 10 + olio crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> <b>Formaggio</b> ( <i>mozzarella</i> ) <b>Verdure cotte trifolate</b> <i>Verdure (bietta) gr 200 + olio gr 10</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>pera</i> )	v.r. x 10  gr 70   gr 70 gr 200	<b>Risotto con funghi porcini</b> ( <i>riso g 80</i> )  <b>Polpette al forno</b> <b>Verdure al forno</b> <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	v.r. x 5   v.r. x 7,5   gr 60 gr 200
<b>Venerdì</b>	<b>Risotto allo zafferano</b> ( <i>riso gr 80</i> )  <b>Polpettine di pesce al forno</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 5  v.r. x 7   gr 60 gr 200	<b>Pasta al sugo di pom. e tonno</b> <i>Pasta g 80 + olio a crudo g 5 + sugo pomodoro e tonno</i> <b>Filetti di pesce al forno</b> <i>P. spada gr 80 + olio gr 5 + aromi</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 15</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>pere</i> )	v.r. x 8  q. b.   gr 70 gr 200

**ASL 4 LANUSEI**  
**Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione**  
**Tabella dietetica Scuola Secondaria I° grado**  
**Menù invernale**

	<b>3° SETTIMANA</b>		<b>4° SETTIMANA</b>	
<b>Lunedì</b>	<b>Lasagne al forno</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	v.r. x 6,5   gr 70 gr 200	<b>Zuppa di cereali e legumi</b>  <b>Petto di tacchino arrosto</b> <i>Tacchino petto g 70 + olio g 6 + aromi q.b.</i> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 8   gr 60 gr 200
<b>Martedì</b>	<b>Polenta al sugo di pomodoro</b> <i>Polenta g 75 + parm. g 13 + olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro</i>  <b>Bastoncini di pesce al forno</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 200 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mela)</b>	v.r. x 10  gr 120  gr 60 gr 200	<b>Pizza margherita</b>  <b>Spinaci</b> <b>Olio</b>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca stagione (mandaranci)</b>	v.r. x 4  gr 150 gr 8  gr 30 gr 200
<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta al sugo di tonno e funghi</b> <i>Pasta g 80 + olio crudo g 5 + parm. g 8 + sugo di tonno e funghi</i> <b>Pollo al limone</b> <i>Pollo gr 80 + olio gr 5 + aromi vari</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 150 + olio gr 15</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 10  q. b.  gr 60 gr 200	<b>Culurgiones al sugo pecorino</b> <i>g 8 + sugo pomodoro e basilico</i> <b>Brasato agli aromi</b> <i>Manzo gr 70 + olio gr 5 + aromi</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste g 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	gr 150  v. r. x 10  q. b.  gr 70 gr 200
<b>Giovedì</b>	<b>Spezzatino con patate e piselli</b> <i>Manzo magro gr 80 + patate gr 250 + piselli gr 50 + olio gr 15</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Finocchi gr 250 + olio gr 10</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	   gr 100 gr 200	<b>Risotto al radicchio rosso</b> <b>Pesce spada al forno</b> <i>Pesce spada g 100+ olio g 7 +aromi q.b.</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Insalata mista gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta    gr 65 gr 200
<b>Venerdì</b>	<b>Riso olio e parmigiano</b> <i>Riso g 80 + olio g 10 + parmig. g 13</i>  <b>Sogliola (o platessa) agli aromi</b> <i>Filetti di sogliola o platessa gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> <b>Verdure cotte trifolate</b> <i>Indivia gr 200 + olio gr 12</i> <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	   gr 70 v.r. x 2,5	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b> <i>Pasta g 80 + parm. g 13 + olio crudo g 5+sugo pomodoro e basilico</i> <b>Omelette al formaggio</b> <i>Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 200 +olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 10    gr 70 gr 200

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

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Crema di zucca con orzo</b>  <b>Coscia di tacchino arrosto</b> <i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> <b>Verdura cotta</b> <i>Cavolfiore gr 180 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (melone)</b>	ricetta    gr 80 gr 200	<b>Risotto alla crema di fagioli (o ceci)</b>  <b>Uovo (sodo o alla coque)</b>  <b>Verdura cotta</b> <i>Verza ripassata</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	ricetta  1.5  ricetta  gr 60 gr 200
<b>Martedì</b>	<b>Risotto con piselli e pancetta (riso g 80)</b>  <b>Bastoncini di pesce al forno</b>  <b>Verdure crude miste</b> <i>Verdure gr 200 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	v.r. x 4  gr 120  gr 60 gr 200	<b>Pasta all'ortolana</b>  <b>Merluzzo impanato</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Finocchi gr 200 + olio gr 14</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	ricetta  ricetta   gr 70 gr 200
<b>Mercoledì</b>	<b>Zuppa di legumi misti con pasta</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arance)</b>	ricetta   gr 70 gr 200	<b>Lasagne al forno</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 10</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 6.5   gr 70 gr 200
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta alla crema di spinaci</b>  <b>Pollo al limone (al forno)</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (kiwi)</b>	ricetta  ricetta  gr 70 gr 200	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <i>Pastina gr 40 + parm. gr 5</i> <b>Manzo lesso</b> <i>Manzo gr 90 + olio gr 8</i> <b>Purea di patate</b> <i>Patate gr 200 + parm. g 5 + olio g 7 + latte q. b.</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arance)</b>	gr 60 gr 200
<b>Venerdì</b>	<b>Polenta ai formaggi</b>  <b>Verdura cotta</b> <i>Spinaci gr. 200 + olio gr 10</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta   gr 60 gr 200	<b>Pasta al ragù di carne</b> <i>Pasta gr 80 + parm. gr 5 + olio gr 5 + ragù di carne</i>  <b>Prosciutto crudo dolce</b> <b>Verdura cotta</b> <i>Bieta gr 200 + olio gr 15</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	v. r. x 10  gr 50  gr 80 gr 200

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

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Pasta panna e prosciutto</b> <i>Pasta gr 80 + panna gr 30 +            prosciutto cotto gr 20</i> <b>Bastoncini di pesce</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste g 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (melone)</b>	 gr 120  gr 60 gr 200	<b>Culurgiones al sugo di pom. e bas.</b> <i>Culurgiones gr 150 + parm. gr 8 +            olio gr 5 + sugo di pomodoro</i> <b>Brasato con aromi</b> <i>Vitellone g 75 + olio g 5 + aromi</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	v.r. x 10  q.b.  gr 70 gr 200
<b>Martedì</b>	<b>Vellutata di piselli freschi</b>  <b>Casu ascedu</b>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta  gr 140  gr 90 gr 200	<b>Risotto alla zucca</b>  <b>Fettina di cavallo ai ferri</b> <i>Cavallo gr 80 + olio gr 5</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Carciofi gr 160 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	ricetta   gr 70 gr 200
<b>Mercoledì</b>	<b>Spezzatino con patate</b> <i>Manzo magro gr 90 + patate gr 300            + olio gr 12</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure gr 200 + olio gr 12</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	 gr 90 gr 200	<b>Tortellini al pomodoro</b>  <b>Crocchette di pesce e verdure</b> <b>Patate in verde</b> <i>Patate gr 200+ olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arance)</b>	ricetta ricetta  gr 60 gr 200
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta all'amatriciana</b> <i>Pasta gr 90 + olio a crudo gr 8 +            sugo all'amatriciana</i> <b>Uovo sodo o alla coque</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v. r. x 7  n. 1  gr 70 gr 200	<b>Pasta e ceci (o fagioli)</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 200 + olio gr 14</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mela)</b>	ricetta  gr 60 gr 200
<b>Venerdì</b>	<b>Polenta al sugo di pomodoro</b> <i>Polenta gr 80 + parmigiano gr 12 +            olio gr 6 + sugo di pomodoro</i> <b>Frittata alle verdure</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (kiwi)</b>	v.r. x 10  v. r. x 4  gr 60 gr 200	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b> <i>Pasta g 80 + parm. g 10 + olio g 5            sugo al pomodoro e basilico</i> <b>Formaggio (stracchino o crescenza)</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Verdura gr 200 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mele)</b>	v.r. x 10  gr 60  gr 80 gr 200