

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Risotto con carciofi</b> ( <i>riso g 50</i> )  <b>Salmone arrosto</b> <i>Tranci di salmone gr 50 + aromi q. b.</i> <b>Piselli in verde</b> <i>Pisellini gr 70 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	v.r. x 8     gr 30 gr 150	<b>Malloreddus alla campidanese</b> <i>Pasta gr 50 + sugo alla campidanese</i> <b>Formaggio</b> ( <i>stracchino</i> )  <b>Verdure trifolate</b> <i>Zucchine gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mele</i> )	v.r. x 16 gr 30    gr 40 gr 150
<b>Martedì</b>	<b>Minestrone di legumi</b>  <b>Pollo arrosto</b> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 120 + olio gr 10 + aromi</i>  <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	v.r. x 8  gr 50  q.b.  gr 30 v.r. x 5	<b>Pasta al ragù di carne</b> <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 4 + ragù di carne</i> <b>Uovo sodo/alla coque</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mela</i> )	v. r. x 16 n.1    gr 40 gr 150
<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta ai broccoli</b> <i>Pasta gr 50 + broccoli gr 40 + olio gr 5 + pecorino o parmigiano gr 5</i> <b>Fettine ai ferri</b> ( <i>cavallo o maiale</i> ) <b>Verdura cotta</b> <i>Indivia gr 100 + olio gr 6</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mele</i> )	gr 50    gr 40 gr 150	<b>Minestrone di verdure</b> <i>Verdure gr 150 + pastina gr 20 + olio a crudo gr 5 + parmigiano gr 5</i> <b>Pollo arrosto</b> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 120 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 50    gr 30 gr 150
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta al sugo di pomodoro e bas.</b> <i>pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 4 + sugo pomodoro e basilico</i>  <b>Formaggio</b> ( <i>mozzarella</i> ) <b>Verdure cotte trifolate</b> <i>Verdure (bieta) gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>pere</i> )	v.r. x 16  gr 40  gr 40 gr 150	<b>Risotto con funghi porcini</b> <i>(riso g 50)</i>  <b>Polpette al forno</b> <b>Verdure al forno</b> <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	v.r. x 8    v.r. x 12  gr 30 gr 150
<b>Venerdì</b>	<b>Risotto allo zafferano</b> ( <i>riso gr 50</i> )  <b>Polpettine di pesce al forno</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 9  v.r. x 10  gr 30 gr 120	<b>Pasta al sugo di pom. e tonno</b> <i>Pasta gr 50 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro e tonno</i> <b>Filetti di pesce al forno</b> <i>Pesce spada gr 50 + aromi</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <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	
<b>Lunedì</b>	<b>Lasagne al forno</b> <b>Verdura fresca mista</b> <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	v. r. x 10   gr 30 gr 150	<b>Zuppa di cereali e legumi</b> <b>Petto di tacchino arrosto</b> <i>Petto tacchino gr 50 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v. r. x 16      gr 35 gr 150
<b>Martedì</b>	<b>Polenta al sugo di pomodoro</b> <i>Polenta gr 40 + parmigiano gr 8 + olio a crudo gr 4 + sugo di pomodoro</i> <b>Bastoncini di pesce al forno</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 100 + olio gr 4</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mele)</b>	v. r. x 16 gr 80   gr 35 gr 120	<b>Pizza margherita</b> <b>Spinaci</b> <b>Olio</b>   <b>Frutta fresca di stagione (mandaranci)</b>	v. r. x 6   gr 70 gr 3   gr 150
<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta al sugo di tonno e funghi</b> <i>Pasta gr 50 + olio a crudo gr 4 + sugo tonno e funghi</i> <b>Pollo al limone</b> <i>Pollo gr 50 + olio gr 5 + aromi vari</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 80 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v. r. x 16   q. b.   gr 35 gr 120	<b>Culurgiones al sugo</b> <i>+ pecorino g 3 + sugo pomodoro e basilico</i> <b>Brasato agli aromi</b> <i>Vitellone gr 50 + olio gr 4 + aromi</i> <b>Verdure fresche</b> <i>Verdura miste gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	gr 90  v. r. x 16  q. b.   gr 40 gr 150
<b>Giovedì</b>	<b>Spezzatino con patate e piselli</b> <i>Manzo magro gr 50 + patate gr 180 + piselli gr 40 + olio gr 10</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Finocchi gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 45 gr 150	<b>Risotto al radicchio rosso</b> <b>Pesce spada al forno</b> <i>P. spada g 60 + olio g 5 + aromi q.b,</i>  <b>Verdura fresca</b> <i>Insalata mista gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta      gr 40 gr 150
<b>Venerdì</b>	<b>Riso olio e parmigiano</b> <i>Riso gr 50 + olio gr 5 + parmigiano o grana gr 8</i> <b>Sogliola (o platessa) agli aromi</b> <i>Filetti di sogliola o platessa gr 60 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> <b>Verdure cotte trifolate</b> <i>Indivia gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	gr 40 v. r. x 5	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b> <i>Pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 4 + sugo pomodoro e basilico</i>  <b>Omelette al formaggio (al forno)</b> <i>Uovo gr. 40 + latte gr 5 + formaggio gr 7 + olio gr 3</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 100 +olio gr 4</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	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>	<b>Crema di zucca con orzo</b>  <b>Coscia di tacchino arrosto</b> <i>Tacchino g 50 + olio g 5 + aromi q.b.</i> <b>Verdura cotta</b> <i>Cavolfiore gr 90 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (melone)</b>	ricetta  gr 50  gr 40 gr 150	<b>Risotto alla crema di fagioli (o ceci)</b>  <b>Uovo sodo (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  ricetta  gr 30 gr 150
<i>Martedì</i>	<b>Risotto con piselli e pancetta</b> <i>(riso gr 50)</i> <b>Bastoncini di pesce al forno</b> <b>Verdure crude miste</b> <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	v.r. x 6  gr 60  gr 30 gr 150	<b>Pasta all'ortolana</b>  <b>Merluzzo impanato</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Finocchi gr 100 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	ricetta  ricetta  gr 30 gr 150
<i>Mercoledì</i>	<b>Zuppa di legumi misti con pasta</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 100 + olio gr 7</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arance)</b>	ricetta  gr 40 gr 150	<b>Lasagne al forno</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Verdura mista gr 100 + olio gr 5</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 10  gr 40 gr 150
<i>Giovedì</i>	<b>Pasta alla crema di spinaci</b>  <b>Pollo al limone (al forno)</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 90 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (kiwi)</b>	ricetta  ricetta  gr 30 gr 150	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <i>Pastina gr 25 + parm. gr 5</i> <b>Manzo lessato</b> <i>Manzo gr 45 + olio a crudo gr. 3</i> <b>Purea di patate</b> <i>Patate gr 100 + parmigiano gr 3 +            olio gr 3 + latte q. b.</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arance)</b>	gr 40 gr 150
<i>Venerdì</i>	<b>Polenta ai formaggi</b>  <b>Verdura cotta</b> <i>Spinaci</i> <i>Olio</i>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta  gr 100 gr 5  gr 40 gr 150	<b>Pasta al ragù di carne</b> <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a            crudo gr 5 + ragù di carne</i>  <b>Prosciutto crudo dolce</b> <b>Verdura cotta</b> <i>Bieta gr 100 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	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>	<b>Pasta panna e prosciutto</b> Pasta gr 50 + panna gr 10 + prosciutto cotto gr 10 <b>Bastoncini di pesce</b> <b>Verdura fresca</b> Verdure miste gr 100 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (melone)</b>	gr 60  gr 40 gr 150	<b>Culurgiones al sugo di pom. e bas.</b> Culurgiones gr 80 + parm. gr 3 + sugo di pomodoro <b>Brasato con aromi</b> Vitellone gr 45 + olio gr 3 + aromi <b>Verdura fresca</b> Verdure gr 100 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	v.r. x 16  q.b.  gr 40 gr 150
<i>Martedì</i>	<b>Vellutata di piselli freschi</b>  <b>Casu ascedu</b>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta  gr 80  gr 50 gr 150	<b>Risotto alla zucca</b>  <b>Fettina di cavallo ai ferri</b> Cavallo gr 50 + olio gr 3 <b>Verdura fresca</b> Carciofi gr 80 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	ricetta   gr 40 gr 150
<i>Mercoledì</i>	<b>Spezzatino con patate</b> Manzo magro gr 50 + patate gr 200 + olio gr 10 <b>Verdura fresca</b> Verdure gr 100 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 40 gr 150	<b>Tortellini al pomodoro</b>  <b>Crocchette di pesce e verdura</b> <b>Patate in verde</b> Patate gr 100 + olio gr 6  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	ricetta  ricetta  gr 40 gr 150
<i>Giovedì</i>	<b>Pasta all'amatriciana</b> Pasta gr. 50 + olio a crudo gr 3 + sugo all'amatriciana <b>Uovo sodo o alla coque</b> <b>Verdura fresca</b> Carote gr 100 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v. r. x 12  n. 1  gr 40 gr 150	<b>Pasta e ceci (o fagioli)</b>  <b>Verdura fresca</b> Pomodori gr 100 + olio gr 5  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mele)</b>	ricetta   gr 30 gr 150
<i>Venerdì</i>	<b>Polenta al sugo di pomodoro</b> Polenta gr 45 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro <b>Frittata alle verdure</b> <b>Verdura fresca</b> Verdure miste gr. 100 + olio gr 5  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 16  v. r. x 6  gr 40 gr 150	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b> Pasta g 50 + parm. g 5 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico  <b>Formaggio (stracchino o crescenza)</b>  <b>Verdura fresca</b> Verdura gr 100 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mela)</b>	v.r. x 16  gr 40  gr 40 gr 150