

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Risotto con carciofi</b> ( <i>riso g 60</i> ) <b>Salmone arrosto</b> <i>Tranci di salmone gr 70 + aromi q. b.</i> <b>Piselli in verde</b> <i>Pisellini gr 70 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	v.r. x 7  gr 50 gr 200	<b>Malloredus alla campidanese</b> <i>Pasta gr 70 + sugo alla campidanese</i> <b>Formaggio</b> ( <i>stracchino</i> ) <b>Verdure trifolate</b> <i>Zucchine gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mele</i> )	v.r. x 12 gr 50  gr 50 gr 180
<b>Martedì</b>	<b>Minestrone di legumi</b> <b>Pollo arrosto</b> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 160 + olio gr 10 + aromi</i> <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	v.r. x 6  gr 60 q.b. gr 50 v.r. x 4	<b>Pasta al ragù di carne</b> <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 7 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> <b>Uova alla coque/sodo</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mela</i> )	v. r. x 12 n. 1  gr 50 gr 150
<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta ai broccoli</b> <i>Pasta gr 70 + broccoli gr 50 + olio gr 8 + parmigiano gr 7</i> <b>Fettine ai ferri</b> ( <i>cavallo o maiale</i> ) <b>Verdura cotta</b> <i>Indivia gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>mele</i> )	gr 60  gr 50 gr 180	<b>Minestrone di verdure</b> <i>Verdure gr 200 + pastina gr 20 + olio gr 8 + parmigiano gr 5</i> <b>Pollo arrosto</b> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 60  gr 50 gr 180
<b>Giovedì</b>	<b>Pasta al sugo di pomodoro e bas.</b> <i>Pasta gr 70 + parm. g 5 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> <b>Formaggio</b> ( <i>mozzarella</i> ) <b>Verdure cotte trifolate</b> <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>pere</i> )	v.r. x 12  gr 60  gr 50 gr 180	<b>Risotto con funghi porcini</b> <i>(riso g 65)</i> <b>Polpette al forno</b> <b>Verdure al forno</b> <i>Verdure gr 160 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	v.r. x 6  v.r. x 10  gr 50 gr 200
<b>Venerdì</b>	<b>Risotto allo zafferano</b> ( <i>riso g 65</i> ) <b>Polpettine di pesce al forno</b> <b>Verdura fresca</b> <i>tomodori gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 7  v.r. x 9  gr 50 gr 180	<b>Pasta al sugo di pom. e tonno</b> <i>Pasta gr 70 + olio a crudo gr 5 sugo di pomodoro e tonno</i> <b>Filetti di pesce al forno</b> <i>P. spada gr 70 + olio gr 5 + aromi</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>pere</i> )	v.r. x 12  q. b.  gr 50 gr 180

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

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Lasagne al forno</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	v. r. x 8   gr 40 gr 180	<b>Zuppa di cereali e legumi</b> <b>Petto di tacchino arrosto</b> <i>Petto tacchino gr 65 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 12   gr 50 gr 180
<b>Martedì</b>	<b>Polenta al sugo di pomodoro</b> <i>Polenta gr 60 + parmigiano gr 5 + Olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro</i> <b>Bastoncini di pesce al forno</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mele)</b>	v.r. x 12 gr 100  gr 50 gr 150	<b>Pizza margherita</b>  <b>Verdura fresca</b> <b>Olio</b>  <b>Frutta fresca stagione (mandaranci)</b>	v.r. x 5  gr 150 gr 7  gr 180
<b>Mercoledì</b>	<b>Pasta al sugo di tonno e funghi</b> <i>Pasta g 70 + parm. g 5 + olio a crudo g 5 + sugo di tonno e funghi</i> <b>Pollo al limone</b> <i>Pollo gr 60 + olio gr 5 + aromi vari</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 100 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 12  q. b.  gr 40 gr 150	<b>Culurgiones al sugo</b> <i>Culurg. gr 120 + pecorino gr 3 + sugo pomodoro e basilico</i> <b>Brasato agli aromi</b> <i>Manzo gr 50 + olio gr 5 + aromi</i> <b>Verdure fresche</b> <i>Verdura gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pera)</b>	v. r. x 12  q. b.  gr 60 gr 180
<b>Giovedì</b>	<b>Spezzatino con patate e piselli</b> <i>Manzo magro gr 60 + patate gr 200 + piselli gr 40 + olio gr 10</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Finocchi gr 200 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 70 gr 200	<b>Risotto al radicchio rosso</b> <b>Pesce spada al forno</b> <i>P. spada g 80 + olio g 5 + aromi q.b.</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Insalata mista gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta   gr 50 gr 150
<b>Venerdì</b>	<b>Riso olio e parmigiano</b> <i>Riso gr 70 + olio gr 8 + parmig. gr 10</i> <b>Sogliola (o platessa) agli aromi</b> <i>Filetti di sogliola o platessa gr 80 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> <b>Verdure cotte trifolate</b> <i>Indivia gr 150 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	gr 50 v.r. x 4	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b> <i>Pasta g 70 + parm. g 5 + olio crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> <b>Omelette al formaggio (al forno)</b> <i>Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 12   gr 50 gr 150

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

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	<b>Crema di zucca con orzo</b>	ricetta	<b>Risotto alla crema di fagioli</b> ( <i>o ceci</i> )	ricetta
	<b>Coscia di tacchino arrosto</b> <i>Tacchino g 70 + olio g 5 + aromi q.b.</i>		<b>Uovo</b> ( <i>sodo o alla coque</i> )	1
	<b>Verdura cotta</b> <i>Cavolfiore gr 150 + olio gr 8</i>		<b>Verdura cotta</b> <i>Verza ripassata</i>	ricetta
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>melone</i> )	gr 50 gr 200	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>pere</i> )	gr 40 gr 150
Martedì	<b>Risotto con piselli e pancetta</b> ( <i>riso g 60</i> )	v.r. x 5	<b>Pasta all'ortolana</b>	ricetta
	<b>Bastoncini di pesce al forno</b>	gr 100	<b>Merluzzo impanato</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Finocchi gr 150 + olio gr 8</i>	ricetta
	<b>Verdure crude miste</b> <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i>		<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 50 gr 150
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca</b> ( <i>melone d'inverno</i> )	gr 50 gr 200		
Mercoledì	<b>Zuppa di legumi misti con pasta</b>	ricetta	<b>Lasagne al forno</b>	v.r. x 8
	<b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 150 + olio gr 10</i>		<b>Verdura fresca</b> <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 10</i>	
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	gr 50 gr 150	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 50 gr 180
Giovedì	<b>Pasta alla crema di spinaci</b>	ricetta	<b>Pastina in brodo vegetale</b> <i>Pastina gr 35 + parm. gr 5</i>	
	<b>Pollo al limone</b> ( <i>al forno</i> )	ricetta	<b>Manzo lessato</b> <i>Manzo gr. 60 + olio a crudo gr. 5</i>	
	<b>Verdura fresca</b> <i>Carote gr 150 + olio gr 10</i>		<b>Purea di patate</b> <i>Patate gr 150 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + latte q. b.</i>	
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>kiwi</i> )	gr 50 gr 150	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b> ( <i>arance</i> )	gr 50 gr 180
Venerdì	<b>Polenta ai formaggi</b>		<b>Pasta al ragù di carne</b> <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i>	v. r. x 12
	<b>Verdura cotta</b> <i>Spinaci gr. 150 + olio gr 8</i>		<b>Prosciutto crudo dolce</b> <b>Verdura cotta</b> <i>Bieta gr 180 + olio gr 10</i>	gr 30
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 50 gr 150	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca</b> ( <i>melone d'inverno</i> )	gr 60 gr 200

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

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
<i>Lunedì</i>	<b>Pasta panna e prosciutto</b> Pasta gr 70 + panna gr 20 + prosciutto cotto gr 20 <b>Bastoncini di pesce</b> <b>Verdura fresca</b> Verdure miste gr 150 + olio gr 10 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (melone)</b>	gr 80  gr 50 gr 200	<b>Culurgiones al sugo di pom. e bas.</b> Culurgiones gr 100 + parm. gr 5 + sugo di pomodoro <b>Brasato agli aromi</b> Vitellone gr 60 + olio gr 4 + aromi <b>Verdura fresca</b> Verdure gr 150 + olio gr 8 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	v.r. x 12  q.b.  gr 60 gr 200
<i>Martedì</i>	<b>Vellutata di piselli freschi</b>  <b>Casu ascedu</b>  <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	ricetta  gr 120  gr 60 gr 180	<b>Risotto alla zucca</b>  <b>Fettina di cavallo ai ferri</b> Cavallo gr 60 + olio gr 5 <b>Verdura fresca</b> Carciofi gr 120 + olio gr 7 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone d'inverno)</b>	ricetta   gr 50 gr 180
<i>Mercoledì</i>	<b>Spezzatino con patate</b> Manzo magro gr 60 + patate gr 250 + olio gr 10 <b>Verdura fresca</b> Verdure gr 150 + olio gr 10 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 70 gr 180	<b>Tortellini al pomodoro</b>  <b>Crocchette di pesce e verdure</b> <b>Patate in verde</b> Patate gr 160 + olio gr 8 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (arancia)</b>	ricetta ricetta  gr 45 gr 200
<i>Giovedì</i>	<b>Pasta all'amatriciana</b> Pasta gr. 70 + olio a crudo gr 5 + sugo all'amatriciana <b>Uovo</b> <b>Verdura fresca</b> Carote gr 100 + olio gr 10 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v. r. x 10  n. 1  gr 50 gr 180	<b>Pasta e ceci (o fagioli)</b>  <b>Verdura fresca</b> Pomodori gr 150 + olio gr 8 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mela)</b>	ricetta   gr 40 gr 150
<i>Venerdì</i>	<b>Polenta al sugo di pomodoro</b> Polenta gr 60 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro <b>Frittata alle verdure</b> <b>Verdura fresca</b> Verdure miste gr 150 + olio gr 8 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v.r. x 12  v. r. x 5  gr 50 gr 180	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b> Pasta g 70 + parm. g 5 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico <b>Formaggio (stracchino o crescenza)</b>  <b>Verdura fresca</b> Verdura mista gr 150 + olio gr 5 <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (mele)</b>	v.r. x 12  gr 50  gr 50 gr 150

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