

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Cocci de corcoriga</b>  <b>Polpette al forno</b> <i>aromi q. b. + polpette</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	v.r. x 12  v.r. x 10  gr 60 v.r. x 4	<b>Minestra di verdure miste</b> <i>Verdure gr 220 + pasta gr 20 +  olio crudo gr 8 + parmigiano g 5</i> <b>Bistecca ai ferri</b> <i>Fesa vitellone gr 60 + olio gr 5</i> <b>Patate al forno</b> <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	     gr 50 gr 180
<b>Martedì</b>	<b>Insalata di riso</b>  <b>Prosciutto cotto magro</b>  <b>Verdura fresca</b> <i>Carote g 100 + olio g 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (banana)</b>	v.r. x 15  gr 40  gr 50 gr 120	<b>Pasta sugo pomodoro freddo</b> <i>Pasta g 65 + olio a crudo g 5 +  sugo pomodoro freddo</i> <b>Pollo arrosto (coscia)</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste g 150 + olio g 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pesca)</b>	v. r. x 10 gr 60  gr 60 gr 180
<b>Mercoledì</b>	<b>Minestrone di verdure</b> <i>Verdure gr 220 + olio gr 8 + parm. g 5</i> <b>Petto di tacchino agli aromi</b> <i>Tacchino gr 60 + olio gr 3 + aromi</i>  <b>Patate in verde</b> <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pera)</b>	q.b.   gr 60 gr 200	<b>Risotto con zucchine (riso g 60)</b>  <b>Pesce spada al forno</b> <i>Pesce Spada gr 80 + olio gr 5 +  aromi</i> <b>Verdure al forno</b> <i>Melanzane e peperoni gr 160 +  olio gr 5 + aromi q. b.</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	v. r. x 5     Gr 50 Gr 180
<b>Giovedì</b>	<b>Risotto alla parmigiana (riso g 65)</b>  <b>Nasello alla pizzaiola</b> <i>Nasello gr 80 + pomodori gr 80 + olio  gr 5 + origano, capperi q. b.</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pesca)</b>	v. r. x 5    gr 50 gr 180	<b>Cocci Prena</b>  <b>Fettina alla pizzaiola</b> <i>Manzo gr 60 + pomodori gr 50 +  olio gr 8 + origano, capperi</i> <b>Verdura cotta</b> <i>Verdura gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca (melone estivo)</b>	v.r. x 40     gr 50 gr 150
<b>Venerdì</b>	<b>Pasta al sugo di pomodoro e basilico</b> <i>Pasta gr 80 + parm. g 5 + olio a crudo g  5 + sugo di pomodoro e basilico</i>  <b>Formaggio (taleggio o stracchino)</b> <i>oppure pecorino non stagionato gr 40</i>  <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (kiwi)</b>	v.r. x 12  gr 50  gr 50 gr 180	<b>Trenette al pesto</b> <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 5 +  olio gr 5 + pinoli gr 3 + basilico</i> <b>Hamburger o polpette di pesce</b> <i>Merluzzo gr 70 + uovo gr 5 +  pangrattato gr 5 + olio gr 5 +  aromi q. b.</i> <b>Verdure fresche</b> <i>Verdura mista g 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	q.b.     gr 50 gr 150

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

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	<b>Gnocchi di patate alla siciliana</b>	ricetta	<b>Pasta olio e basilico</b>	ricetta
	<b>Palline di spinaci</b>	ricetta	<b>Hamburger di vitellone</b>	ricetta
	<b>Pane</b>	gr 50	<b>Peperonata</b>	ricetta
	<b>Frutta fresca di stagione (kiwi)</b>	gr 150	<u>oppure</u> <b>Verdure al forno (peperoni, zucchini, melanzane) g 160+olio g 8</b>	gr 50 gr 150
<b>Martedì</b>	<b>Risotto con i piselli</b>	ricetta	<b>Pasta alla crema di carciofi e prosciutto</b>	ricetta
	<b>Filetto di platessa al vapore con erbe aromatiche</b>	ricetta	<b>Fagiolini trifolati</b>	ricetta
	<b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i>		<i>Fagiolini gr 150 + olio gr 8 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	
	<b>Pane</b>	gr 50	<b>Pane</b>	gr 40
	<b>Frutta fresca di stagione (prugne)</b>	gr 150	<b>Frutta fresca di stagione (mele)</b>	gr 150
<b>Mercoledì</b>	<b>Insalata di pasta</b>	ricetta	<b>Pasta alla napoletana</b>	ricetta
	<b>Fettina di tacchino alla piastra</b>	ricetta	<b>Pesce spada alla piastra</b>	ricetta
	<i>Tacchino gr 60 + olio gr 3 + succo limone e aromi q.b.</i>		<b>Verdura fresca</b>	
	<b>Caponata</b>	ricetta	<i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i>	
	<u>oppure</u> <b>Verdure al forno (peperoni, zucchini, melanzane) g 160 + olio g 8</b>		<b>Pane</b>	gr 50
	<b>Pane</b>	gr 50	<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 150
	<b>Frutta fresca di stagione (pera)</b>	gr 150		
<b>Giovedì</b>	<b>Fettuccine pomodoro e basilico</b>	ricetta	<b>Pasta con zucchini e basilico</b>	ricetta
	<b>Stracchino</b>	gr 50	<b>Insalata di pollo</b>	ricetta
	<b>Verdura fresca</b>		<b>Verdura fresca</b>	
	<i>Verdure miste 180 gr + olio 6 gr</i>		<i>Cetrioli gr 150 + olio gr 5</i>	
	<b>Pane</b>	gr 60	<b>Pane</b>	gr 50
	<b>Frutta fresca di stagione (pesche)</b>	gr 150	<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 150
<b>Venerdì</b>	<b>Pastina in brodo vegetale</b>	ricetta	<b>Risotto alla crema di spinaci</b>	ricetta
	<b>Arista di maiale al forno</b>	ricetta	<b>Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo</b>	ricetta
	<b>Piselli in tegame</b>	ricetta	<b>Verdura cotta</b>	
	<b>Pane</b>	gr 50	<i>Bieta gr 150 + olio gr 7</i>	
	<b>Macedonia di frutta fresca</b>	v.r. x 4	<b>Pane</b>	gr 50
			<b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 150

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

	<b>5° SETTIMANA</b>		<b>6° SETTIMANA</b>	
<b>Lunedì</b>	<b>Crema di verdure con crostini</b> <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 5 + parmigiano gr 5 + crostini gr 20</i> <b>Scaloppine al vino bianco</b> <i>Manzo gr 60 + farina gr 5 + olio gr 5 + vino bianco q. b.</i> <b>Patate in verde</b> <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (kiwi)</b>	gr 60 gr 180	<b>Zuppa di verdure</b> <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8 + + parm. gr. 5 + pastina gr 20</i> <b>Pollo arrosto</b> <i>Pollo gr 70 + 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 (mela)</b>	gr 50 gr 150
<b>Martedì</b>	<b>Risotto alla milanese</b> <i>Riso gr 65 + olio gr 7 + parmigiano gr 8+ brodo, cipolla, zafferano q. b.</i> <b>Fettina alla milanese</b> <i>Tacchino petto gr 60 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 5</i> <b>Verdura cruda mista</b> <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	gr 50 v.r. x 4	<b>Penne alle zucchine</b> <i>Pasta gr 70 + zucchine gr 80 + olio crudo gr 5 + parm. gr 5 + aromi</i> <b>Casu ascedu</b> <i>(oppure mozzarella)</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	q. b. gr 100 gr 50  gr 50 gr 180
<b>Mercoledì</b>	<b>Pizza margherita</b> <b>Spinaci g 150 + olio g 6</b> <b>Frutta fresca di stagione (pesca)</b>	v.r. x 4,5  gr 180	<b>Culurgionis al sugo + pecorino gr 3 + sugo di pomodoro</b> <b>Pesce al forno</b> <i>Trota gr 60 + olio gr 5 + aromi</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (prugne)</b>	gr 110 v.r. x 12   gr 60 gr 200
<b>Giovedì</b>	<b>Anguli de cibudda</b> <b>Bastoncini di pesce al forno</b> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pera)</b> <b>Pardulas (v.r. x 80)</b>	v.r. x 15 gr 100 gr 50 gr 180 gr 30	<b>Risotto al sugo di pomodoro</b> <i>Riso g 65+ parm. gr 5 + olio a crudo g 5 + Sugo al pomodoro</i> <b>Scaloppina di tacchino al limone</b> <i>Tacchino gr 60 + farina g 5 + olio g 5 + limone q. b.</i> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pera)</b>	v.r. x 12    gr 50 gr 180
<b>Venerdì</b>	<b>Pasta al sugo alle melanzane</b> <i>Pasta gr 80 + parm. gr 5 + olio a crudo g. 5 + sugo alle melanzane</i> <b>Caprese</b> <i>Mozzarella gr 60 + pomodoro gr 150 + olio gr 5 + basilico e origano q. b.</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (albicocca)</b>	v.r. x 12  gr 50 gr 180	<b>Fregula incasada</b> <b>Uovo alla coque/sodo</b> <b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> <b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (albicocca)</b>	v.r. x 3 n. 1  gr 50 gr 200

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

	<b>7° SETTIMANA</b>		<b>8° SETTIMANA</b>	
<b>Lunedì</b>	<b>Pasta al pesto delicato</b>	ricetta	<b>Risotto alla crema di asparagi</b>	ricetta
	<b>Frittata al forno con spinaci</b>	ricetta	<b>Mozzarella</b>	gr 60
	<b>Verdura cotta</b> <i>Fagiolini al vapore gr 180 + olio gr 5</i>		<b>Verdura</b> <i>Pomodori e insalata verde gr 160 + olio gr 5</i>	
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (Kiwi)</b>	gr 50 gr 150	<b>Pane</b> <b>Macedonia di frutta fresca</b>	gr 50 v.r. x 4
<b>Martedì</b>	<b>Pasta all'ortolana</b>	ricetta	<b>Pasta alla ciociara</b>	ricetta
	<b>Cosce di pollo al rosmarino</b>	ricetta	<b>Filetti di merluzzo al forno</b>	ricetta
	<b>Verdura</b> <i>Peperonata</i>	ricetta	<b>Verdura cotta</b> <i>Zucchine al vapore g 150+olio g 10</i>	
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 50 gr 150	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pesca)</b>	gr 50 gr 150
<b>Mercoledì</b>	<b>Risotto primavera</b>	ricetta	<b>Passato di verdura con pastina</b>	ricetta
	<b>Riccioli di sogliola o platessa</b>	ricetta	<b>Petto di pollo alla salvia</b> <i>Petto di pollo gr 60 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	<b>Verdura cotta</b> <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	<b>Verdure fresche</b> <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 10</i>	
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 40 gr 150	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	gr 60 gr 150
<b>Giovedì</b>	<b>Orzotto alle zucchine</b>	ricetta	<b>Pizza con i funghi</b>	ricetta
	<b>Prosciutto crudo</b>	gr 35	<b>Spinaci saltati</b> <i>Spinaci gr 120 + olio gr 5 + parm. gr 5 + aglio q.b.</i>	ricetta
	<b>Verdure fresche</b> <i>Insalata mista gr 150 + olio gr 10</i>		<b>Frutta fresca di stagione (melone estivo)</b>	gr 150
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pere)</b>	gr 60 gr 150		
<b>Venerdì</b>	<b>Insalata di pasta mediterranea</b>	ricetta	<b>Pasta alla crema di zucchine e porri</b>	ricetta
	<b>Verdura fresca</b> <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>		<b>Bocconcini di tacchino</b>	ricetta
	<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione (pesca)</b>	gr 50 gr 150	<b>Verdura fresca</b> <i>Pomodori gr 150 + olio gr 7</i>	
			<b>Pane</b> <b>Frutta fresca di stagione</b>	gr 50 gr 150