Comune di TERRALBA

SERVIZI TERRITORIALI ALLA PERSONA
ASSESSORATO ALLA PUBBLICA ISTRUZIONE

SERVIZIO MENSA

MENU' ESTIVO (dal 14 aprile al 31 ottobre) - 4 SETTIMANE

Prima SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Insalata di riso**		
		riso	60
		prosciutto cotto	20
		carote	30
		pomodori	30
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	formaggio		
		mozzarella	50
	Verdure di stagione		
		zucchine, bieta, melanzane, carote, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Pasta con pomodori freschi e basilico**		
		pasta	60
		pomodori	70
		parmigiano	5
		basilico	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Arrosto di carne		
		vitellone/maiale magro	60
		olio extra vergine di oliva	5
	Verdure di stagione		
		fagiolini o altra verdura di stagione	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Passato di verdure con farro/riso e pastina**		
		farro/riso, pastina	30
		carote	10
		zucchine	10
		bieta	10
		patate	20
		sedano	10
		lenticchie	16
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Filetti di pesce impanati		
		platessa o sogliola	70
		olio extra vergine di oliva	3
		pane grattugiato e uova	q.b.
	Insalata		
		Insalata verde	50
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Dessert		
		gelato alla frutta	60

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Ravioli di ricotta al pomodoro**		
		ravioli di ricotta	100
		pomodori pelati	50
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Petto di pollo alla salvia		
		petto di pollo	50
		salvia e farina	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Verdure di stagione		
		zucchine, bieta, melanzane, carote, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Pasta alle zucchine**		
		pasta	60
		zucchine (in mancanza, melanzane o altra verdura di stagione)	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Sformato verdure stagione		
		uova	n.1
		verdure di stagione	80
		olio extra vergine di oliva	5
		parmigiano	5
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta		
		macedonia fatta solo con frutta di stagione	150

Seconda SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Minestra in brodo vegetale**		
		pastina	30
		porri	10
		carote	20
		patate	40
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Platessa alla parmigiana		
		filetto di platessa	70
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Verdure di stagione		
		zucchine, bieta, melanzane, carote, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Lasagne al forno con ragù vegetale**		
		pasta all'uovo	50
		pomodori pelati	70
		sedano	20
		carote	30
		cipolla	10
		latte	40
		burro	5
		parmigiano	5
		farina	5
		basilico	q.b.
		olio extra vergine di oliva	6
	Prosciutto		
		prosciutto cotto	30
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		macedonia fatta solo con frutta di stagione	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Riso in bianco**		
		riso	60
		olio extra vergine di oliva	8
		parmigiano	5
	Fettine alla pizzaiola		
		vitellone	60
		pomodori pelati	20
		aglio - origano - prezzemolo - cipolla	q.b.
		olio extra vergine di oliva	10
	Insalata		
		Pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Pasta al pomodoro**		
		pasta	60
		pomodori pelati	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	8
	Formaggio		
		Mozzarella	40
	Verdure di stagione		
		zucchine, bieta, melanzane, carote, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Pasta all'ortolana**		
		pasta	60
		Verdure miste (es. zucchine, melanzane, broccoli)	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Fesa di tacchino ai ferri		
		Fesa di tacchino	60
		olio extra vergine di oliva	5
	insalata verde		
		insalata verde	50
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Terza SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Pizza margherita**		
		pasta (base per pizza)	80
		pomodori pelati	30
		mozzarella	20
		origano	q.b.
		basilico	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Prosciutto		
		prosciutto cotto	30
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		30
	Frutta		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Ravioli di ricotta al pomodoro**		
		ravioli di ricotta	100
		pomodori pelati	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Pollo arrosto		
		cosce	60
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Passato di verdure con farro/riso e pastina**		
		farro/riso, pastina	30
		carote	10
		zucchine	10
		bieta	10
		patate	20
		sedano	10
		lenticchie	16
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Sformato verdure stagione		
		uova	n.1
		verdure di stagione	80
		olio extra vergine di oliva	5
		parmigiano	5
	Insalata		
		insalata verde	50
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Dessert		
		gelato alla frutta	60

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Gnocchi al ragù di carne**		
		gnocchi	60
		pomodori pelati	40
		carne trita di vitello	20
		sedano, carote, cipolle	q.b.
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Filetti di pesce impanati		
		platessa o sogliola	70
		olio extra vergine di oliva	3
		pane grattugiato e uova	q.b.
	Verdure di stagione		
		zucchine, bieta, melanzane, carote, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta		
		macedonia fatta solo con frutta di stagione	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Pasta all'ortolana**		
		pasta	60
		Verdure miste (es. zucchine, melanzane, broccoli)	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Spezzatino di bovino con patate		
		manzo magro	60
		patate	100
		aromi	q.b.
		olio extra vergine di oliva	10
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Quarta SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Pasta al pomodoro**		
		pasta	60
		pomodori pelati	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	8
	Formaggio		
		dolce sardo o caciotta	40
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Lasagne al forno con ragù vegetale**		
		pasta all'uovo	50
		pomodori pelati	70
		sedano	20
		carote	30
		cipolla	10
		latte	40
		burro	5
		parmigiano	5
		farina	5
		basilico	q.b.
		olio extra vergine di oliva	6
	Polpette di zucchine/melanz		
		zucchine o melanzane	80
		uova e pane grattugiato	q.b.
		olio extra vergine di oliva	6
		prezzemolo e aromi	q.b.
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta		
		macedonia fatta solo con frutta di stagione	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Risotto allo zafferano**		
		riso	60
		burro	2
		olio extra vergine di oliva	2
		zafferano	0,03
		parmigiano	5
		brodo vegetale e odori	q.b.
	Carne alla pizzaiola		
		vitellone/maiale	60
		pomodori pelati	20
		aglio-origano-prezzemolo-cipolla	q.b.
		olio extra vergine di oliva	10
	Verdure di stagione		
		zucchine, bieta, melanzane, carote, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Passato di verdure con farro e riso**		
		farro e riso	30
		carote	10
		zucchine	10
		bieta	10
		patate	20
		sedano	10
		lenticchie	16
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Filetti di pesce alla livornese		
		platessa	70
		pomodori pelati	q.b.
		aromi	q.b.
		olio extra vergine di oliva	6
	Insalata		
		patate lessate in verde	100
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		30
	Dessert		
		gelato alla frutta	60

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Riso all'olio e parmigiano**		
		riso	60
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	6
	Polpette di pollo alle verdure		
		macinato di pollo	50
		spinaci (o altre verdure)	20
		pane grattugiato, latte	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		albicocche, cocomero, fragole, melone, pesche, mele, pere, banane, kiwi	150