Comune di TERRALBA

SERVIZI TERRITORIALI ALLA PERSONA

ASSESSORATO ALLA PUBBLICA ISTRUZIONE

SERVIZIO MENSA

MENU' INVERNALE (dal 1° novembre al 14 aprile) - 4 SETTIMANE

Prima SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Pasta e legumi**		
		pasta	30
		legumi secchi	25
		patate	40
		finocchi	10
		carote	15
		cipolle	10
		pelati	10
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Formaggio		
		stracchino o dolce sardo	30
	Verdura di stagione		
		broccoli, cavolfiore, spinaci, carote, finocchi etc	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Gnocchetti al pomodoro**		
		gnocchetti	60
		pomodori pelati	70
		piante aromatiche	q.b.
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Pollo arrosto		
		cosce di pollo	60
	Patate al forno		
		patate	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Lasagne al forno con ragù di carne**		
		lasagne	50
		pomodori pelati	50
		verdure (finocchi,carote,cipolle)	10
		latte	50
		burro	3
		parmigiano	5
		carne di vitellone	30
		olio extra vergine di oliva	6
	Prosciutto cotto		
		prosciutto cotto	30
	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
Giovedì	**Riso al pomodoro**		
		riso	60
		pomodori pelati	70
		piante aromatiche	q.b.
		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.
	Verdura di stagione		
		broccoli, cavolfiore, spinaci, carote, finocchi etc	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Dessert		
		budino	125

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Passato di verdure con orzo, farro, riso**		
		orzo, farro, riso	30
		patate	60
		verdure miste	60
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Polpettone		
		vitellone	50
		uova	15
		pane grattugiato	5
		prezzemolo	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Insalata di stagione		
		insalata verde	50
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Seconda SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Risotto alla zucca**		
		riso	50
		zucca	50
		parmigiano	5
		brodo e odori	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Platessa alla parmigiana		
		filetti di platessa	90
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Insalata		
		Insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		30
	Dessert		
		yogurt (banana o fragola)	125

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Ravioli di ricotta al pomodoro**		
		ravioli di ricotta	100
		pomodori pelati	70
		piante aromatiche	q.b.
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Scaloppine di vitello al limone		
		scaloppine di vitello	50
		farina di limone	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Insalata		
		Insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Pastina in brodo di carne**		
		pastina	30
		brodo di carne * (ogni 1500 ml di acqua a freddo: 500 gr di carne di vitello magro, 1 osso, cipolla, prezzemolo, finocchi, pomodori)	100
		parmigiano	5
	Tortino di patate		
		patate	150
		uova	n.1
		olio extra vergine di oliva	5
		parmigiano	8
	Verdura di stagione		
		broccoli, cavolfiore, spinaci, carote, finocchi etc	100
		olio extra vergine di oliva	5
	Pane		40
	Frutta		
		macedonia fatta solo con frutta di stagione	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Malloreddus alla campidanese**		
		Malloreddus	60
		pomodori pelati	30
		salsiccia	15
		zafferano	q.b.
		cipolla e basilico	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Maiale al vino bianco		
		fettine di maiale	50
		cipolla, aglio, prezzemolo e alloro	q.b.
		olive nere snocciolate	10
		olio extra vergine di oliva	5
		vino bianco	q.b.
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Carasau, civraxiu o coccoi		30
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Crema di lenticchie con crostini**		
		lenticchie	25
		carote, sedano, bietole e zucchine	80
		cipolla	5
		parmigiano	5
		crostini di pane	30
		olio extra vergine di oliva	4
	Crocchette di pollo al forno		
		petto di pollo	40
		patate	10
		spinacci	5
		parmigiano	7
		latte e uova	q.b
		pane grattugiato	5
		olio extra vergine di oliva	4
	Insalata		
		insalata mista	40
		olio extra vergine di oliva	4
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Terza SETTIMANA

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Lunedì	**Tortellini al pomodoro**		
		tortellini	60
		pomodori pelati	70
		parmigiano	5
		cipolla, sedano, carote	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Prosciutto		
		prosciutto cotto	30
	Verdura di stagione		
		broccoli, cavolfiore, spinaci, carote, finocchi etc	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
Martedì	**Passato di verdure con orzo, farro, riso**		
		orzo, farro, riso	30
		verdure miste	60
		patate	40
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Polpette in unido		
		carne di bovino tritata	50
		pomodori pelati	45
		uova	10
		latte	10
		parmigiano	5
		pane grattugiato	q.b.
		farina	q.b.
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	4
	Insalata		
		insalata verde	50
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Riso, olio e parmigiano reggiano**		
		riso	60
		parmigiano reggiano	5
		olio extra vergine di oliva	6
	Fettine impanate al forno		
		fettine di maiale	50
		uovo, pangrattato, latte	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Insalata		
		Insalata verde (cupettone)	50
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Dessert		
		budino	125

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Lasagne al forno con ragù di carne**		
		lasagne	50
		pomodori pelati	50
		verdure (finocchi,carote,cipolle)	10
		latte	50
		burro	3
		parmigiano reggiano	5
		carne di vitellone	10
		olio extra vergine di oliva	6
	Formaggio		
		Stracchino o dolce sardo	40
	Insalata		
		insalata mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Ravioli di ricotta al pomodoro**		
		ravioli di ricotta	100
		pomodori pelati	50
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		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 mista	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Quarta 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 fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Martedì	**Pasta con olio e parmigiano**		
		pasta	60
		olio extra vergine di oliva	8
		parmigiano	5
	Polpette in umido		
		carne di bovino tritata	50
		pomodori pelati	45
		uova	10
		latte	10
		parmigiano	5
		pane grattugiato, farina	q.b.
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	4
	Carote		
		carote crude grattugiate	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Dessert		
		Torta allo yogurt oppure yogurt	125

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Mercoledì	**Crema di legumi con crostini**		
		legumi	25
		carote, sedano, bietole, zucchine	80
		cipolla	5
		parmigiano	5
		burro	5
		crostini di pane	30
		olio extra vergine di oliva	4
	Platessa alla parmigiana		
		platessa	70
		parmigiano	5
		olio extra vergine di oliva	5
	Verdure di stagione		
		broccoli, cavolfiore, spinaci, carote, finocchi etc	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta		
		macedonia solo se fatta con frutta di stagione	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Giovedì	**Farfalle al broccoli**		
		pasta (farfalle)	60
		Broccoli (in mancanza altra verdura di stagione)	70
		parmigiano	5
		piante aromatiche	q.b.
		olio extra vergine di oliva	5
	Pollo arrosto		
		cosce	60
	Verdure di stagione		
		broccoli, cavolfiore, spinaci, carote, finocchi etc	100
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150

Giorno	MENU	Lista degli alimenti	Quantità pro-capite in grammi
Venerdì	**Riso al ragù di carne**		
		riso	60
		carne	10
		pomodori pelati	50
		parmigiano	5
		cipolla, sedano, carota	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		
		finocchi e carote	80
		olio extra vergine di oliva	8
	Pane		40
	Frutta fresca di stagione		
		mela, pera, banana, kiwi, arance, mandarini, mandaranci	150