

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Coccoli de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 10 v. r. x 8 gr 70 v.r. x 2,5	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 250 + pasta gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 70 + olio gr 5</i> Patate al forno <i>Patate gr 180 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 2,5 gr 60 v. r. x 2,5
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 13 gr 60 gr 60 gr 130	Pasta al s. di pomodoro freddo <i>Pasta g 80 + olio a crudo g 8 + sugo di pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 8 gr 80 gr 70 gr 200
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure g 270 + olio g 10 + parm g 10</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 2,5 gr 80 gr 200	Risotto con zucchine (riso g 80) Pesce spada al forno <i>Pesce spada gr 100 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 200 + olio gr 10 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 4 . gr 70 gr 200
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 80) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 100 + pomodori gr 100 + olio gr 8 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 4 gr 70 gr 200	Coccoli prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 70 + pomodori gr 50 + olio gr 10 + origano, capperi</i> Verdura cotta <i>Verdura gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 30 q. b. gr 60 gr 200
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 80 + parm. gr 10 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) oppure pecorino non stagionato g 50 Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 10 gr 60 gr 70 gr 200	Trenette al pesto <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 8 + olio gr 7 + pinoli gr 3+ basilico q. b.</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 90 + uovo gr 10 + pangrattato gr 10 + olio gr 8 + aromi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	 gr 70 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
Menù estivo

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Gnocchi di patate alla siciliana	ricetta	Pasta olio e basilico	ricetta
	Palline di spinaci	ricetta	Hamburger di vitellone	ricetta
	Pane	gr 60	Peperonata	ricetta
	Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 200	<u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, zucchini, melanzane) g200+olio g10	
			Pane	gr 60
			Frutta fresca di stagione	gr 200
Martedì	Risotto con i piselli	ricetta	Pasta alla crema di carciofi e prosciutto	ricetta
	Filetto di platessa al vapore con erbe aromatiche	ricetta	Fagiolini trifolati	ricetta
	Verdura fresca		<i>Fagiolini gr 200 + olio gr 10 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	
	<i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i>			
	Pane	gr 50	Pane	gr 60
	Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 150	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 200
Mercoledì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	<i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + succo limone e aromi q.b.</i>		Verdura fresca	
	Caponata	ricetta	<i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>	
	<u>oppure</u> Verdure al forno (zucchini, peperoni, melanzane) g 200 + olio g 10		Pane	gr 60
	Pane	gr 70	Frutta fresca di stagione	gr 200
	Frutta fresca di stagione (pera)	gr 200		
Giovedì	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchini e basilico	ricetta
	Stracchino	gr 60	Insalata di pollo	ricetta
	Verdura fresca		Verdura fresca	
	<i>Verdure miste 200 gr + olio 8 gr</i>		<i>Cetrioli gr 200 + olio gr 10</i>	
	Pane	gr 60	Pane	gr 60
	Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 200	Frutta fresca di stagione	gr 200
Venerdì	Pastina in brodo vegetale	ricetta	Risotto alla crema di spinaci	ricetta
	Arista di maiale al forno	ricetta	Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo	ricetta
	Piselli in tegame	ricetta	Verdura cotta	
	Pane	gr 90	<i>Bieta gr 200 + olio gr 10</i>	
	Macedonia di frutta fresca	v.r. x 2,5	Pane	gr 60
			Frutta fresca di stagione	gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
 Menù estivo

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di verdure con crostini <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8 + parmigiano gr 8 + crostini gr 45</i> Scaloppine al vino bianco <i>Manzo gr 80 + farina gr 10 + olio gr 6 + vino bianco q. b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr 12</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 70 gr 200	Zuppa di verdure <i>Verdure miste gr 250 + olio gr 10 + parmigiano gr 10 + pastina gr 30</i> Pollo arrosto <i>Pollo gr 80 + aromi q. b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 2,5 gr 60 gr 200
Martedì	Risotto alla milanese <i>Riso g 80 + olio g 10 + parm. g 10 + brodo vegetale, cipolla, zafferano.</i> Fettina alla milanese <i>Tacchino petto gr 70 + olio gr 5 + uovo g 5 + pangrattato g 5</i> Verdura cruda mista <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r x 5 q. b. gr 60 v.r. x 2,5	Penne alle zucchine <i>Pasta gr 80 + zucchine gr 70 + olio gr 5 + parm. gr 8 + aromi q.b.</i> Casu ascedu <i>(oppure mozzarella)</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 140 gr 80 gr 70 gr 200
Mercoledì	Pizza margherita Spinaci Olio Pane Frutta fresca di stagione (pesche)	v.r. x 4 gr 150 gr 10 gr 30 gr 200	Culurgiones al sugo + pecorino g 5 + sugo di pomodoro Pesce al forno <i>Trota gr 80 + olio g 5 + aromi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 140 v.r. x 10 gr 80 gr 200
Giovedì	Anguli de cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas (v.r. x 80)	v.r. x 10 gr 120 gr 60 gr 200 gr 30	Risotto al sugo di pomodoro <i>Riso g 80 + parm. g 10 + olio crudo g 5 + sugo al pomodoro</i> Scaloppine tacchino al limone <i>Tacchino g 80 + farina g 10 + olio g 10 + limone q.b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 10 gr 60 gr 200
Venerdì	Pasta al sugo alle melanzane <i>Pasta gr 80 + parm. gr 8 + olio crudo g 5 + sugo alle melanzane</i> Caprese <i>Mozzarella gr 80 + pomodoro gr 200 + olio gr 8 + basilico e origano q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 10 gr 60 gr 200	Fregula Incasada Uovo alla coque/sodo Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 2,5 n. 1 gr 70 gr 200

ASL 4 LANUSEI
 Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Secondaria 1° grado
 Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 70
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 200 + olio gr 8</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 200 + olio gr 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (Kiwi)	gr 70 gr 200	Pane Macedonia di frutta fresca	gr 70 v.r. x 2.5
Martedì	Pasta all'ortolana	ricetta	Pasta alla ciociara	ricetta
	Cosce di pollo al rosmarino	ricetta	Filetti di merluzzo al forno	ricetta
	Verdura <i>Peperonata</i>	ricetta	Verdura cotta <i>Zucchine al vapore g 200+olio g12</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 60 gr 200
Mercoledì	Risotto primavera	ricetta	Passato di verdura con pastina	ricetta
	Riccioli di sogliola o platessa	ricetta	Petto di pollo alla salvia <i>Petto di pollo gr 70 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura fresca <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 12</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 80 gr 200
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto crudo	gr 35	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 200 + olio gr 8 + parm. gr 8 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Verdure fresche <i>Insalata mista gr 200 + olio gr 10</i>		Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 200
	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 70 gr 150		
Venerdì	Insalata di pasta mediterranea	ricetta	Pasta alla crema di zucchine e porri	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i>		Bocconcini di tacchino	ricetta
	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 70 gr 200	Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 200