

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 80</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 90 + aromi q.b.</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 5 gr 60 gr 200	Malloredus alla campidanese <i>Pasta gr 80 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v.r. x 10 gr 50 gr 70 gr 200
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate g 200 + olio gr 15 + aromi q.b.</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 4 gr 80 gr 60 v.r. x 2,5	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 13 + olio crudo gr 5 + ragù di carne</i> Uovo sodo/alla coque Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r. x 10 n. 1 gr 70 gr 200
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 80 + broccoli gr 60 + olio gr 10 + parmigiano gr 10</i> Fettine ai ferri (<i>cavallo o maiale</i>) Verdura cotta <i>Indivia gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 80 gr 70 gr 200	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 250 + pastina gr 30 + olio gr 10 + parmigiano gr 8</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 2,5 gr 80 gr 60 gr 200
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>pasta gr 80 + parm. gr 10 + olio crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure (bietta) gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pera</i>)	v.r. x 10 gr 70 gr 70 gr 200	Risotto con funghi porcini (<i>riso g 80</i>) Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 5 v.r. x 7,5 gr 60 gr 200
Venerdì	Risotto allo zafferano (<i>riso gr 80</i>) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 5 v.r. x 7 gr 60 gr 200	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta g 80 + olio a crudo g 5 + sugo pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada gr 80 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 8 q. b. gr 70 gr 200

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

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v.r. x 6,5 gr 70 gr 200	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto <i>Tacchino petto g 70 + olio g 6 + aromi q.b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 gr 60 gr 200
Martedì	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta g 75 + parm. g 13 + olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro</i> Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 10 gr 120 gr 60 gr 200	Pizza margherita Spinaci Olio Pane Frutta fresca stagione (mandaranci)	v.r. x 4 gr 150 gr 8 gr 30 gr 200
Mercoledì	Pasta al sugo di tonno e funghi <i>Pasta g 80 + olio crudo g 5 + parm. g 8 + sugo di tonno e funghi</i> Pollo al limone <i>Pollo gr 80 + olio gr 5 + aromi vari</i> Verdura fresca <i>Carote gr 150 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 q. b. gr 60 gr 200	Culurgiones al sugo pecorino g 8 + sugo pomodoro e basilico Brasato agli aromi <i>Manzo gr 70 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste g 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 150 v. r. x 10 q. b. gr 70 gr 200
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli <i>Manzo magro gr 80 + patate gr 250 + piselli gr 50 + olio gr 15</i> Verdura fresca <i>Finocchi gr 250 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 100 gr 200	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno <i>Pesce spada g 100+ olio g 7 + aromi q.b.</i> Verdura fresca <i>Insalata mista gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 65 gr 200
Venerdì	Riso olio e parmigiano <i>Riso g 80 + olio g 10 + parmig. g 13</i> Sogliola (o platessa) agli aromi <i>Filetti di sogliola o platessa gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Verdure cotte trifolate <i>Indivia gr 200 + olio gr 12</i> Pane Macedonia di frutta fresca	gr 70 v.r. x 2,5	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 80 + parm. g 13 + olio crudo g 5+sugo pomodoro e basilico</i> Omelette al formaggio <i>Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 200 +olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 gr 70 gr 200

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

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino gr 80 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 180 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 80 gr 200	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	ricetta 1.5 ricetta gr 60 gr 200
Martedì	Risotto con piselli e pancetta (riso g 80) Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 200 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 4 gr 120 gr 60 gr 200	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 200 + olio gr 14</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 70 gr 200
Mercoledì	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 70 gr 200	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 6.5 gr 70 gr 200
Giovedì	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone (al forno) Verdura fresca <i>Carote gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 70 gr 200	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 40 + parm. gr 5</i> Manzo lesso <i>Manzo gr 90 + olio gr 8</i> Purea di patate <i>Patate gr 200 + parm. g 5 + olio g 7 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	gr 60 gr 200
Venerdì	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci gr. 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 60 gr 200	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 80 + parm. gr 5 + olio gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 200 + olio gr 15</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r. x 10 gr 50 gr 80 gr 200

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

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta panna e prosciutto Pasta gr 80 + panna gr 30 + prosciutto cotto gr 20 Bastoncini di pesce Verdura fresca Verdure miste g 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (melone)	gr 120 gr 60 gr 200	Culurgiones al sugo di pom. e bas. Culurgiones gr 150 + parm. gr 8 + olio gr 5 + sugo di pomodoro Brasato con aromi Vitellone g 75 + olio g 5 + aromi Verdura fresca Verdure gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 10 q.b. gr 70 gr 200
Martedì	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 140 gr 90 gr 200	Risotto alla zucca Fettina di cavallo ai ferri Cavallo gr 80 + olio gr 5 Verdura fresca Carciofi gr 160 + olio gr 10 Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 70 gr 200
Mercoledì	Spezzatino con patate Manzo magro gr 90 + patate gr 300 + olio gr 12 Verdura fresca Verdure gr 200 + olio gr 12 Pane Frutta fresca di stagione	gr 90 gr 200	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde Patate gr 200+ olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta ricetta gr 60 gr 200
Giovedì	Pasta all'amatriciana Pasta gr 90 + olio a crudo gr 8 + sugo all'amatriciana Uovo sodo o alla coque Verdura fresca Carote gr 150 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 7 n. 1 gr 70 gr 200	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca Pomodori gr 200 + olio gr 14 Pane Frutta fresca di stagione (mela)	ricetta gr 60 gr 200
Venerdì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 80 + parmigiano gr 12 + olio gr 6 + sugo di pomodoro Frittata alle verdure Verdura fresca Verdure miste gr 200 + olio gr 10 Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 10 v. r. x 4 gr 60 gr 200	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 80 + parm. g 10 + olio g 5 sugo al pomodoro e basilico Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca Verdura gr 200 + olio gr 8 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 10 gr 60 gr 80 gr 200