

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù estivo

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Cocconi de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 17 v. r. 12 gr 40 v.r. x 5	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 150 + pasta gr 20 + olio a crudo gr 5 + parm. gr 5</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 50 + olio gr 4</i> Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 30 gr 150
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote gr 80 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 20 gr 35 gr 35 gr 100	Pasta al sugo pomodoro freddo <i>Pasta g 50 + olio crudo g 3 + sugo di pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>verdure miste gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	 v. r. x 16 gr 50 gr 40 gr 150
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure g 150+ olio a crudo g 5+ parm. g 5</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 50 + olio gr 3 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	 gr 50 gr 150	Risotto con zucchine (riso g 45) Pesce spada al forno <i>Pesce spada g 60 + olio g 3 + aromi</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 6,5 q.b. gr 40 gr 150
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 50) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 60 + pomodori gr 35 + olio gr 4 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 6,5 gr 35 gr 150	Cocconi Prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 50 + pomodori gr 50 + olio gr 6 + origano, capperi q. b.</i> Verdura cotta <i>Verdura gr 100 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 60 gr 40 gr 150
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo g 4 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) <u>oppure</u> <i>pecorino non stagionato gr 20</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 16 gr 30 gr 40 gr 150	Trenette al pesto <i>Pasta gr 45 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + pinoli gr 2 + basilico</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 50 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 4 + aromi q. b.</i> Verdure fresche <i>Verdura mista gr 100 + olio gr 6</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	q.b. gr 40 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
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 Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 40 gr 150	Peperonata <u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, melanzane, zucchine) g150+olio g 5 Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 40 gr 150
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 <i>Fagiolini gr 100 + olio gr 5 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 4</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 40 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (mele)	gr 40 gr 150
Mercoledì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra <i>Tacchino gr 50 + olio gr 3 + succo limone e aromi q.b.</i>	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	Caponata <u>oppure</u> Verdure al forno (zucchine, peperoni, melanzane) gr 150 + olio g 5 Pane Frutta fresca di stagione (pera)	ricetta gr 40 gr 150	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 40 gr 150
Giovedì	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchine e basilico	ricetta
	Stracchino	gr 40	Insalata di pollo	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 4</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 45 gr 150	Verdura fresca <i>Cetrioli gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 40 gr 150
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 Pane Macedonia frutta fresca	ricetta gr 50 v.r. x 5	Verdura cotta <i>Bieta gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 40 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù estivo

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di verdure con crostini <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5 + parmigiano gr 5 + crostini gr 20</i> Scaloppine al vino bianco <i>Manzo gr 40 + farina gr 5 + olio gr 4 + vino bianco q. b.</i> Patate in verde <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 40 gr 150	Zuppa di verdure <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5 + pastina gr 20 + parm. gr 5</i> Pollo arrosto <i>Pollo gr 50 + aromi q. b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	gr 30 gr 150
Martedì	Risotto alla milanese <i>Riso gr 50 + olio gr 5 + parmigiano g 5 + brodo, cipolla, zafferano q. b.</i> Fettina alla milanese <i>Tacchino petto gr 50 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 4</i> Verdura cruda mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Macedonia di frutta fresca	gr 35 v.r. x 5	Penne alle zucchine <i>Pasta gr 50 + zucchine gr 50 + olio crudo g 5 + parm. g 5 + aromi</i> Casu ascedu <i>(oppure mozzarella)</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 6 gr 60 gr 35 gr 40 gr 150
Mercoledì	Pizza margherita Spinaci gr 100 + olio gr 5 Frutta fresca di stagione (pesca)	v.r. x 6 gr 150	Culurgiones al sugo + pecorino g 3 + sugo di pomodoro Pesce al forno <i>Trota gr 50 + olio gr 4 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 100 v.r. x 16 gr 30 gr 150
Giovedì	Anguli e Cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas (v.r. x 80)	v.r. x 20 gr 70 gr 40 gr 150 gr 30	Risotto al sugo di pomodoro <i>Riso gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo al pomodoro</i> Scaloppina tacchino al limone <i>Tacchino gr 50 + olio gr 5 + farina gr 5 + succo limone q.b.</i> Verdura cruda <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v.r. x 16 gr 40 gr 150
Venerdì	Pasta al sugo alle melanzane <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo alle melanzane</i> Caprese <i>Mozzarella gr 50 + pomodoro gr 80 + olio gr 5 + basilico e origano q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 16 gr 40 gr 150	Fregula incasada Uova alla coque/sodo Verdura cruda mista <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	v.r. x 5 n. 1 gr 50 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù estivo

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 35
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 80 + olio gr 4</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 40	Pane	gr 40
	Frutta fresca di stagione (Kiwi)	gr 150	Macedonia di frutta fresca	v. r. x 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 gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 40	Pane	gr 40
	Frutta fresca di stagione	gr 150	Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 150
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 50 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura cotta <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 100 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 40	Pane	gr 45
	Frutta fresca di stagione	gr 150	Frutta fresca di stagione (pere)	gr 150
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto cotto s.p.	gr 40	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 100 + olio gr 4 + parm. gr 3 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Verdure fresche <i>Insalata mista gr 100 + olio gr 4</i>		Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 150
	Pane	gr 40		
	Frutta fresca di stagione (pere)	gr 150		
Venerdì	Insalata di pasta mediterranea	ricetta	Pasta alla crema di zucchine e porri	ricetta
	Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 5</i>		Bocconcini di tacchino	ricetta
	Pane	gr 40	Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 5</i>	
	Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 150	Pane	gr 30
			Frutta fresca di stagione	gr 150

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 60</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 70 + aromi q. b.</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 70 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 7 gr 50 gr 200	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 70 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v.r. x 12 gr 50 gr 50 gr 180
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10 + aromi</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 6 gr 60 q.b. gr 50 v.r. x 4	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 7 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r. x 12 n. 1 gr 50 gr 150
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 70 + broccoli gr 50 + olio gr 8 + parmigiano gr 7</i> Fettine ai ferri (<i>cavallo o maiale</i>) Verdura cotta <i>Indivia gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 60 gr 50 gr 180	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 200 + pastina gr 20 + olio gr 8 + parmigiano gr 5</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 60 gr 50 gr 180
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>Pasta gr 70 + parm. g 5 + olio a crudo g. 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 12 gr 60 gr 50 gr 180	Risotto con funghi porcini <i>(riso g 65)</i> Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 6 v.r. x 10 gr 50 gr 200
Venerdì	Risotto allo zafferano (<i>riso g 65</i>) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>pomodori gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 7 v.r. x 9 gr 50 gr 180	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 70 + olio a crudo gr 5 sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>P. spada gr 70 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 12 q. b. gr 50 gr 180

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

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v. r. x 8 gr 40 gr 180	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto <i>Petto tacchino gr 65 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 12 gr 50 gr 180
Martedì	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 60 + parmigiano gr 5 + Olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro</i> Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 12 gr 100 gr 50 gr 150	Pizza margherita Verdura fresca Olio Frutta fresca stagione (mandaranci)	v.r. x 5 gr 150 gr 7 gr 180
Mercoledì	Pasta al sugo di tonno e funghi <i>Pasta g 70 + parm. g 5 + olio a crudo g 5 + sugo di tonno e funghi</i> Pollo al limone <i>Pollo gr 60 + olio gr 5 + aromi vari</i> Verdura fresca <i>Carote gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 12 q. b. gr 40 gr 150	Culurgiones al sugo <i>Culurg. gr 120 + pecorino gr 3 + sugo pomodoro e basilico</i> Brasato agli aromi <i>Manzo gr 50 + olio gr 5 + aromi</i> Verdure fresche <i>Verdura gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	v. r. x 12 q. b. gr 60 gr 180
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli <i>Manzo magro gr 60 + patate gr 200 + piselli gr 40 + olio gr 10</i> Verdura fresca <i>Finocchi gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 70 gr 200	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno <i>P. spada g 80 + olio g 5 + aromi q.b.</i> Verdura fresca <i>Insalata mista gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 50 gr 150
Venerdì	Riso olio e parmigiano <i>Riso gr 70 + olio gr 8 + parmig. gr 10</i> Sogliola (o platessa) agli aromi <i>Filetti di sogliola o platessa gr 80 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Verdure cotte trifolate <i>Indivia gr 150 + olio gr 8</i> Pane Macedonia di frutta fresca	 gr 50 v.r. x 4	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 70 + parm. g 5 + olio crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Omelette al formaggio (al forno) <i>Uovo n.1 + latte gr 10 + formaggio gr 15 + olio gr 5</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 12 gr 50 gr 150

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

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino g 70 + olio g 5 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 50 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 ricetta gr 40 gr 150
Martedì	Risotto con piselli e pancetta (riso g 60) Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 5 gr 100 gr 50 gr 200	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta ricetta gr 50 gr 150
Mercoledì	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 50 gr 150	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 8 gr 50 gr 180
Giovedì	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone (al forno) Verdura fresca <i>Carote gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 50 gr 150	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 35 + parm. gr 5</i> Manzo lessso <i>Manzo gr. 60 + olio a crudo gr. 5</i> Purea di patate <i>Patate gr 150 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	 gr 50 gr 180
Venerdì	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci gr. 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 50 gr 150	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 180 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r. x 12 gr 30 gr 60 gr 200

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

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta panna e prosciutto <i>Pasta gr 70 + panna gr 20 + prosciutto cotto gr 20</i> Bastoncini di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	 gr 80 gr 50 gr 200	Culurgiones al sugo di pom. e bas. <i>Culurgiones gr 100 + parm. gr 5 + sugo di pomodoro</i> Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 60 + olio gr 4 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	 v.r. x 12 q.b. gr 60 gr 200
Martedì	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	 ricetta gr 120 gr 60 gr 180	Risotto alla zucca Fettina di cavallo ai ferri <i>Cavallo gr 60 + olio gr 5</i> Verdura fresca <i>Carciofi gr 120 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	 ricetta gr 50 gr 180
Mercoledì	Spezzatino con patate <i>Manzo magro gr 60 + patate gr 250 + olio gr 10</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 70 gr 180	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	 ricetta ricetta gr 45 gr 200
Giovedì	Pasta all'amatriciana <i>Pasta gr. 70 + olio a crudo gr 5 + sugo all'amatriciana</i> Uovo Verdura fresca <i>Carote gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	 v. r. x 10 n. 1 gr 50 gr 180	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	 ricetta gr 40 gr 150
Venerdì	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 60 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro</i> Frittata alle verdure Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	 v.r. x 12 v. r. x 5 gr 50 gr 180	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta g 70 + parm. g 5 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico</i> Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	 v.r. x 12 gr 50 gr 50 gr 150

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

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

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Cocoi de corcoriga Polpette al forno <i>aromi q. b. + polpette</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 10</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 12 v.r. x 10 gr 60 v.r. x 4	Minestra di verdure miste <i>Verdure gr 220 + pasta gr 20 + olio crudo gr 8 + parmigiano g 5</i> Bistecca ai ferri <i>Fesa vitellone gr 60 + olio gr 5</i> Patate al forno <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 50 gr 180
Martedì	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote g 100 + olio g 10</i> Pane Frutta fresca (banana)	v.r. x 15 gr 40 gr 50 gr 120	Pasta sugo pomodoro freddo <i>Pasta g 65 + olio a crudo g 5 + sugo pomodoro freddo</i> Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>Verdure miste g 150 + olio g 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 10 gr 60 gr 60 gr 180
Mercoledì	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 220 + olio gr 8 + parm. g 5</i> Petto di tacchino agli aromi <i>Tacchino gr 60 + olio gr 3 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 160 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	q.b. gr 60 gr 200	Risotto con zucchini (riso g 60) Pesce spada al forno <i>Pesce Spada gr 80 + olio gr 5 + aromi</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni gr 160 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 5 . Gr 50 Gr 180
Giovedì	Risotto alla parmigiana (riso g 65) Nasello alla pizzaiola <i>Nasello gr 80 + pomodori gr 80 + olio gr 5 + origano, capperi q. b.</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	v. r. x 5 gr 50 gr 180	Cocoi Prena Fettina alla pizzaiola <i>Manzo gr 60 + pomodori gr 50 + olio gr 8 + origano, capperi</i> Verdura cotta <i>Verdura gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	v.r. x 40 gr 50 gr 150
Venerdì	Pasta al sugo di pomodoro e basilico <i>Pasta gr 80 + parm. g 5 + olio a crudo g 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (taleggio o stracchino) <u>oppure</u> <i>pecorino non stagionato gr 40</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	v.r. x 12 gr 50 gr 50 gr 180	Trenette al pesto <i>Pasta gr 70 + parmigiano gr 5 + olio gr 5 + pinoli gr 3 + basilico</i> Hamburger o polpette di pesce <i>Merluzzo gr 70 + uovo gr 5 + pangrattato gr 5 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Verdure fresche <i>Verdura mista g 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	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	
Lunedì	Gnocchi di patate alla siciliana	ricetta	Pasta olio e basilico	ricetta
	Palline di spinaci	ricetta	Hamburger di vitellone	ricetta
	Pane	gr 50	Peperonata	ricetta
	Frutta fresca di stagione (kiwi)	gr 150	<u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, zucchine, melanzane) g 160+olio g 8	
Martedì	Pane	gr 50	Pane	gr 50
	Frutta fresca di stagione (prugne)	gr 150	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 150
	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
Mercoledì	Verdura fresca		<i>Fagiolini gr 150 + olio gr 8 + prezzemolo e aromi q.b.</i>	
	Pomodori gr 150 + olio gr 5			
	Pane	gr 50	Pane	gr 40
	Frutta fresca di stagione (pera)	gr 150	Frutta fresca di stagione (mele)	gr 150
Giovedì	Insalata di pasta	ricetta	Pasta alla napoletana	ricetta
	Fettina di tacchino alla piastra	ricetta	Pesce spada alla piastra	ricetta
	<i>Tacchino gr 60 + olio gr 3 + succo limone e aromi q.b.</i>		Verdura fresca	
	Caponata	ricetta	<i>Verdure miste gr 150 + olio gr 8</i>	
Venerdì	<u>oppure</u> Verdure al forno (peperoni, zucchine, melanzane) g 160 + olio g 8		Pane	gr 50
	Pane	gr 50	Frutta fresca di stagione	gr 150
	Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 150		
	Fettuccine pomodoro e basilico	ricetta	Pasta con zucchine e basilico	ricetta
Venerdì	Stracchino	gr 50	Insalata di pollo	ricetta
	Verdura fresca		Verdura fresca	
	<i>Verdure miste 180 gr + olio 6 gr</i>		<i>Cetrioli gr 150 + olio gr 5</i>	
	Pane	gr 60	Pane	gr 50
Venerdì	Frutta fresca di stagione (pesche)	gr 150	Frutta fresca di stagione	gr 150
	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	
Venerdì	Pane	gr 50	<i>Bieta gr 150 + olio gr 7</i>	
	Macedonia di frutta fresca	v.r. x 4	Pane	gr 50
			Frutta fresca di stagione	gr 150

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

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

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al pesto delicato	ricetta	Risotto alla crema di asparagi	ricetta
	Frittata al forno con spinaci	ricetta	Mozzarella	gr 60
	Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore gr 180 + olio gr 5</i>		Verdura <i>Pomodori e insalata verde gr 160 + olio gr 5</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione (Kiwi)	gr 50 gr 150	Pane Macedonia di frutta fresca	gr 50 v.r. x 4
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 150+olio g 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	gr 50 gr 150
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 60 + farina gr 5 + olio gr 5 + salvia e aromi q.b.</i>	ricetta
	Verdura cotta <i>Misto di verdure agli aromi</i>	ricetta	Verdure fresche <i>Verdura mista gr 150 + olio gr 10</i>	
	Pane Frutta fresca di stagione	gr 40 gr 150	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 60 gr 150
Giovedì	Orzotto alle zucchine	ricetta	Pizza con i funghi	ricetta
	Prosciutto crudo	gr 35	Spinaci saltati <i>Spinaci gr 120 + olio gr 5 + parm. gr 5 + aglio q.b.</i>	ricetta
	Verdure fresche <i>Insalata mista gr 150 + olio gr 10</i>		Frutta fresca di stagione (melone estivo)	gr 150
	Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 60 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 50 gr 150	Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 7</i>	
			Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Risotto con carciofi (<i>riso g 50</i>) Salmone arrosto <i>Tranci di salmone gr 50 + aromi q. b.</i> Piselli in verde <i>Pisellini gr 70 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 8 gr 30 gr 150	Malloredus alla campidanese <i>Pasta gr 50 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (<i>stracchino</i>) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	v.r. x 16 gr 30 gr 40 gr 150
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 10 + aromi</i> Pane Macedonia di frutta fresca	v.r. x 8 gr 50 q.b. gr 30 v.r. x 5	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 4 + ragù di carne</i> Uovo sodo/alla coque Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mela</i>)	v. r. x 16 n.1 gr 40 gr 150
Mercoledì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 50 + broccoli gr 40 + olio gr 5 + pecorino o parmigiano gr 5</i> Fettine ai ferri (<i>cavallo o maiale</i>) Verdura cotta <i>Indivia gr 100 + olio gr 6</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>mele</i>)	gr 50 gr 40 gr 150	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 150 + pastina gr 20 + olio a crudo gr 5 + parmigiano gr 5</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione	gr 50 gr 30 gr 150
Giovedì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 4 + sugo pomodoro e basilico</i> Formaggio (<i>mozzarella</i>) Verdure cotte trifolate <i>Verdure (bieta) gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 16 gr 40 gr 40 gr 150	Risotto con funghi porcini <i>(riso g 50)</i> Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>arance</i>)	v.r. x 8 v.r. x 12 gr 30 gr 150
Venerdì	Risotto allo zafferano (<i>riso gr 50</i>) Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 9 v.r. x 10 gr 30 gr 120	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 50 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>Pesce spada gr 50 + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca di stagione (<i>pere</i>)	v.r. x 10 q. b. gr 40 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Lasagne al forno Verdura fresca mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	v. r. x 10 gr 30 gr 150	Zuppa di cereali e legumi Petto di tacchino arrosto <i>Petto tacchino gr 50 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Patate al forno <i>Patate gr 120 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 gr 35 gr 150
Martedì	Polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 40 + parmigiano gr 8 + olio a crudo gr 4 + sugo di pomodoro</i> Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 4</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	v.r. x 16 gr 80 gr 35 gr 120	Pizza margherita Spinaci Olio Frutta fresca di stagione (mandaranci)	v.r. x 6 gr 70 gr 3 gr 150
Mercoledì	Pasta al sugo di tonno e funghi <i>Pasta gr 50 + olio a crudo gr 4 + sugo tonno e funghi</i> Pollo al limone <i>Pollo gr 50 + olio gr 5 + aromi vari</i> Verdura fresca <i>Carote gr 80 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 q. b. gr 35 gr 120	Culurgiones al sugo <i>+ pecorino g 3 + sugo pomodoro e basilico</i> Brasato agli aromi <i>Vitellone gr 50 + olio gr 4 + aromi</i> Verdure fresche <i>Verdura miste gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	gr 90 v. r. x 16 q. b. gr 40 gr 150
Giovedì	Spezzatino con patate e piselli <i>Manzo magro gr 50 + patate gr 180 + piselli gr 40 + olio gr 10</i> Verdura fresca <i>Finocchi gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	 gr 45 gr 150	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno <i>P. spada g 60 + olio g 5 + aromi q,b,</i> Verdura fresca <i>Insalata mista gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 40 gr 150
Venerdì	Riso olio e parmigiano <i>Riso gr 50 + olio gr 5 + parmigiano o grana gr 8</i> Sogliola (o platessa) agli aromi <i>Filetti di sogliola o platessa gr 60 + olio gr 5 + aromi q.b.</i> Verdure cotte trifolate <i>Indivia gr 100 + olio gr 5</i> Pane Macedonia di frutta fresca	 gr 40 v.r. x 5	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta gr 50 + parm. gr 5 + olio a crudo gr 4 + sugo pomodoro e basilico</i> Omelette al formaggio (al forno) <i>Uovo gr. 40 + latte gr 5 + formaggio gr 7 + olio gr 3</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 +olio gr 4</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 gr 40 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	5° SETTIMANA		6° SETTIMANA	
Lunedì	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto <i>Tacchino g 50 + olio g 5 + aromi q.b.</i> Verdura cotta <i>Cavolfiore gr 90 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	ricetta gr 50 gr 40 gr 150	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo sodo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	ricetta 1 ricetta gr 30 gr 150
Martedì	Risotto con piselli e pancetta <i>(riso gr 50)</i> Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v.r. x 6 gr 60 gr 30 gr 150	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 30 gr 150
Mercoledì	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 7</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	ricetta gr 40 gr 150	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 10 gr 40 gr 150
Giovedì	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone (al forno) Verdura fresca <i>Carote gr 90 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	ricetta ricetta gr 30 gr 150	Pastina in brodo vegetale <i>Pastina gr 25 + parm. gr 5</i> Manzo lessso <i>Manzo gr 45 + olio a crudo gr. 3</i> Purea di patate <i>Patate gr 100 + parmigiano gr 3 + olio gr 3 + latte q. b.</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	 gr 40 gr 150
Venerdì	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci</i> <i>Olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 100 gr 5 gr 40 gr 150	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 50 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta gr 100 + olio gr 8</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	v. r. x 16 gr 25 gr 40 gr 150

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Menù invernale

	7° SETTIMANA		8° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta panna e prosciutto Pasta gr 50 + panna gr 10 + prosciutto cotto gr 10 Bastoncini di pesce Verdura fresca Verdure miste gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (melone)	gr 60 gr 40 gr 150	Culurgiones al sugo di pom. e bas. Culurgiones gr 80 + parm. gr 3 + sugo di pomodoro Brasato con aromi Vitellone gr 45 + olio gr 3 + aromi Verdura fresca Verdure gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (pere)	v.r. x 16 q.b. gr 40 gr 150
Martedì	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	ricetta gr 80 gr 50 gr 150	Risotto alla zucca Fettina di cavallo ai ferri Cavallo gr 50 + olio gr 3 Verdura fresca Carciofi gr 80 + olio gr 5 Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	ricetta gr 40 gr 150
Mercoledì	Spezzatino con patate Manzo magro gr 50 + patate gr 200 + olio gr 10 Verdura fresca Verdure gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	 gr 40 gr 150	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdura Patate in verde Patate gr 100 + olio gr 6 Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	ricetta ricetta gr 40 gr 150
Giovedì	Pasta all'amatriciana Pasta gr. 50 + olio a crudo gr 3 + sugo all'amatriciana Uovo sodo o alla coque Verdura fresca Carote gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v. r. x 12 n. 1 gr 40 gr 150	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca Pomodori gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (mele)	ricetta gr 30 gr 150
Venerdì	Polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 45 + parmigiano gr 5 + olio a crudo gr 5 + sugo di pomodoro Frittata alle verdure Verdura fresca Verdure miste gr. 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione	v.r. x 16 v. r. x 6 gr 40 gr 150	Pasta al pomodoro e basilico Pasta g 50 + parm. g 5 + olio g 5 + sugo al pomodoro e basilico Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca Verdura gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca di stagione (mela)	v.r. x 16 gr 40 gr 40 gr 150