

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Ravioli al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	80 80 50 50 150	100 120 70 70 150	501	622	776	40 50 25 458 30 100
MARTEDì	Minestra in brodo di carne con pasta 1 7 9 Lonza di maiale Patate Pane Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 80 40 100	250 + 35 70 120 50 150	280 + 40 100 150 70 150	474	603	763	150 + 25 40 60 410 30 100
MERCOLEDì	Lasagne 1 3 7 Uovo 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	80 1 100 40 100	100 1 150 50 150	150 2 200 70 150	445	586	781	70 1 80 350 30 100
GIOVEDì	Risotto burro e parmigiano 7 Cotoletta di pollo impanata al forno 1 3 Insalata di verdure e legumi Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 50 40 100	70 70 60 50 100	80 90 70 70 150	574	692	832	40 40 40 505 30 100
VENERDì	Pasta al pomodoro 1 7 Dolce sardo 7 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 40 30 40 100	70 60 50 50 150	80 70 70 70 150	506	611	772	40 40 25 30 100

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Passato di verdure e legumi con pasta 1 9 Uova 3 Verdura Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 1 30 40 100	250 + 35 1 50 50 150	280 + 40 2 70 70 150	638	778	811	150 + 25 1 25 30 100
MARTEDì	Malloreddus alla campidanese 1 7 Straccetti di bovino adulto Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 100 40 100	70 70 150 50 150	80 100 200 70 150	587	712	789	40 40 80 30 100
MERCOLEDì	Pizza margherita 1 7 Prosciutto cotto Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	100 30 30 40 100	120 50 50 50 150	150 60 70 70 150	585	742	825	80 25 25 30 100
GIOVEDì	Risotto con zafferano 7 Mozzarella 7 Pomodoro Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 40 80 40 100	70 50 100 50 150	80 70 120 70 150	534	604	743	40 30 70 30 100
VENERDì	Pasta olio e parmigiano 1 7 Pesce al forno 1 4 Carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	593	656	786	40 50 25 30 100

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 -3 anni
LUNEDì	Riso al pomodoro 1 7 Dolce sardo 1 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 50 30 40 100	70 60 50 50 150	80 70 70 70 150	530	629	753	40 40 25 30 100 478
MARTEDì	Lasagne 1 3 7 Uova 3 Verdure cotte Pane tipico sardo 1 Frutta fresca di stagione	80 1 80 40 100	100 1 100 50 150	150 1 200 70 150	445	586	781	60 1 60 30 100 367
MERCOLEDì	Pasta al pesto 1 7 8 Pollo arrosto Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 30 40 100	70 70 50 50 150	80 100 70 70 150	551	698	867	40 50 25 30 100 488
GIOVEDì	Zuppa di lenticchie e fregola 1 9 Schiacciatine di bovino adulto e verdure al forno 1 3 7 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 30 40 100	250 + 35 70 50 50 150	280 + 40 100 70 70 150	456	603	752	150 + 25 40 25 30 100 405
VENERDì	Pasta olio evo e parmigiano 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	492	604	766	40 50 25 30 100 418

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al burro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 30 40 100	70 70 50 50 150	80 100 70 70 150	441	552	704	40 50 25 30 100 398
MARTEDÌ	Passato di verdure e legumi 9 Salsiccia di pollo Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 80 40 100	250 + 35 70 120 50 150	280 + 40 100 150 70 150	576	716	754	150 + 25 40 70 30 100 499
MERCOLEDÌ	Ravioli al pomodoro 1 7 Dolce sardo 7 Insalata di carote Pane tipico sardo 7 Frutta fresca di stagione	50 40 30 40 100	80 50 50 50 150	100 60 70 70 150	564	687	829	40 40 25 30 100 520
GIOVEDÌ	Riso con verdure 7 Straccetti di pollo al limone 1 Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 30 30 40 100	70 50 50 50 150	80 60 70 70 150	503	689	734	40 25 25 30 100 455
VENERDÌ	Pasta al pomodoro 1 7 Uovo 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 1 100 40 100	70 1 150 50 150	80 2 200 70 150	492	603	766	40 1 80 30 100 405

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio