

Menù estivo		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta pomodoro e basilico 1 7 Mozzarella 7 Pomodoro Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 40 30 40 100	70 50 50 50 150	80 70 70 70 150	443	554	703	40 30 25 30 100 405
MARTEDÌ	Riso allo zafferano 7 Uova 3 Verdura Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 1 80 40 100	70 1 100 50 150	80 2 120 70 150	584	651	795	40 1 70 30 100 515
MERCOLEDÌ	Pasta con verdure 1 7 Salsiccia di pollo Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 100 40 100	80 70 150 50 150	100 100 200 70 150	462	574	707	40 40 70 30 100 405
GIOVEDÌ	Ravioli con ricotta e spinaci 1 3 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	553	677	802	40 50 70 30 100 498
VENERDÌ	Vellutata di verdure e legumi Petto di pollo o tacchino in umido Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 50 80 40 100	250 70 120 50 150	280 100 150 70 150	634	775	806	150 40 70 30 100 578

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce

MENU' ESTIVO		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	Pasta olio evo e parmigiano 1 7 Schiacciatine di legumi e verdure 1 3 Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 30 40 100	70 70 60 50 150	80 100 70 70 150	452	589	729	40 40 30 30 100 405
MARTEDì	Lasagne 1 3 7 Prosciutto cotto Verdura cotta Pane 1 Frutta fresca di stagione	80 30 100 40 100	100 50 150 50 150	150 60 200 70 150	440	575	766	60 25 80 30 100 415
MERCOLEDì	Vellutata di carote e zucchine con pasta o crostini 1 Formaggio 7 Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 +30 50 30 40 100	250 + 35 70 50 50 150	280 + 40 100 70 70 150	531	687	822	150 + 20 40 30 30 100 485
GIOVEDì	Risotto al pomodoro 1 Pollo arrosto Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	445	502	712	40 50 30 30 100 402
VENERDì	Pasta al pesto 1 7 8 Pesce al forno 1 4 Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	50 50 80 40 100	70 70 100 50 150	80 100 120 70 150	510	655	813	40 40 70 30 100 478

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

MENU ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infan zia	Scuola Primaria	scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondari a di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro 1 7 Uova 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 1 100 40 100	70 1 150 50 150	80 2 200 70 150	446	561	715	40 1 70 405 30 100
MARTEDÌ	Insalata di riso 3 4 Mozzarella 7 Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 50 30 40 100	70 60 50 50 150	80 70 70 70 150	543	603	733	40 40 30 585 30 100
MERCOLEDÌ	Zuppa di lenticchie con fregola 1 9 Schiacciatine di carne e verdure 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	487	634	787	150 + 20 40 25 403 30 100
GIOVEDÌ	Ravioli al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	80 90 50 50 150	100 120 70 70 150	501	622	776	40 50 25 456 30 100
VENERDÌ	Pizza margherita 1 7 Prosciutto cotto Insalata di 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	70 25 25 303 30 100

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infan- zia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infan- zia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Malloreddus alla campidanese 1 7 Dolce sardo 7 Insalata di pomodori Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 40 80 40 100	70 50 100 50 150	80 50 120 70 150	613	752	826	40 40 70 588 30 100
MARTEDì	Insalata di fregola con verdure 1 Cotoletta di pollo al forno 1 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 100 40 100	70 70 150 50 150	80 100 200 70 150	601	784	828	40 50 80 579 30 100
MERCOLEDì	Pasta al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	492	603	766	40 50 25 405 30 100
GIOVEDì	Vellutata di verdure e legumi Straccetti di bovino adulto in umido Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 50 80 40 100	250 70 120 50 150	280 + 40 100 150 70 150	463	590	743	150 40 60 398 30 100
VENERDì	Lasagna 1 3 7 Uova 3 Insalata di verdure legumi Pane 1 Frutta fresca di stagione	80 1 50 40 100	100 1 60 50 150	150 2 70 70 150	482	616	807	60 1 35 422 30 100

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce