

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	Malloreddus alla campidanese 1 3 7    	50	60	70	618	756	894	40
	DOP							
	Uovo 3  	60	60	60				60
	Verdure  	40	50	60				30 557
	Pane 1  	30	40	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
MARTEDÌ	Verdure  	40	50	60	484	713	784	30
	Minestrone di legumi con o senza cereali 1 7 	30	40	45				20 427
	Cotoletta di pollo 1 3  	50	60	70				40
	Pane 1  	40	50	50				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	100	150	200				100
MERCOLEDÌ	Ravioli ricotta-spinaci al sugo 1 3 7  	50	80	100	541	716	850	40
	Schiacciatine di pesce 1 3 4 7   	60	60	70				50
	Verdure cotte  	100	150	200				80 460
	Pane 1  	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100
GIOVEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7   	50	70	80	594	781	867	40
	Dolce sardo o altro formaggio 7  	40	50	50				40
	Verdure crude  	40	50	60				30
	Pane 1  	40	50	50				30 526
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				30
VENERDÌ	Pasta al pesto 1 3 7 8  	50	70	70	493	629	710	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7   	50	50	60				40
	Verdure cotte  	100	150	200				80 411
	Pane 1  	40	50	50				30
	Frutta fresca di stagione   	100	150	200				100

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

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	Pasta burro e parmigiano 1 3 7   DOP Pesce al forno 1 4   Verdure   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	50 70 40 40 100	70 80 50 50 150	70 100 60 50 200	576	756	824	40 50 30 30 100 480
MARTEDÌ	Vellutata di verdure con o senza cereali 1     Mozzarella 7   Verdure   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	30 50 40 40 100	40 70 50 50 150	50 80 60 60 200	530	675	814	25 40 30 30 100 437
MERCOLEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9    DOP Uovo 3    Verdure cotte   Pane 1  Frutta fresca di stagione   	50 60 100 40 100	70 60 150 50 150	70 120 200 50 200	562	729	861	40 60 80 30 100 489
GIOVEDÌ	Verdure   Lasagna al ragù di lenticchie 1 3 7 9    DOP Prosciutto cotto 1 7  Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	40 60 30 20 100	50 70 35 40 100	60 80 35 50 200	727	865	1007	30 40 20 20 100 552
VENERDÌ	Pasta con verdure 1    DOP Salsiccia di pollo   Insalata di legumi con verdure    Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C   	50 50 40+25 40 100	60 70 50+35 50 150	70 80 50+35 60 200	536	679	803	40 40 30+20 30 100 451

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

Dott. Jacopo Cera biologo nutrizionista

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 secondari a di primo grado	Asilo Nido 1 -3 anni
LUNEDì	Verdure    Risotto alle verdure 3 7 9     Dolce sardo o altro formaggio 7    Pane 1  Frutta fresca di stagione    	40 50 50 40 100	50 60 50 50 150	60 70 50 50 200	601	751	837	30 40 40 30 100 533
MARTEDì	Zuppa di legumi con o senza cereali 1     Straccetti di bovino    Verdure cotte    Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	30 50 100 40 100	35 70 150 50 150	40 100 200 60 200	516	654	804	20 40 80 30 100 413
MERCOLEDì	Pasta all'olio e Grana padano 1 3 7     Uovo 3    Verdure    Pane 1  Frutta fresca di stagione    	50 60 40 40 100	70 60 50 50 150	70 120 60 50 200	504	617	823	40 60 30 30 100 426
GIOVEDì	Pizza margherita 1 7     Prosciutto cotto 1 7  Verdure cotte    Pane 1  Frutta fresca di stagione    	60 30 100 30 100	80 35 150 30 150	90 35 200 40 200	609	767	918	50 20 80 20 100 513
VENERDì	Ravioli ricotta-spinaci e sugo 1 3 7     Crocchette di pesce 1 3 4 7     Insalata di legumi con verdure     Pane 1  Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    	50 60 40+25 40 100	80 80 50+35 50 150	100 80 50+40 60 200	536	751	848	40 50 30+20 30 100 454

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

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 ragù di lenticchie 1    DOP	50	60	70	599	726	869	40
	Schiacciatine di carne di bovino 1 3 7    DOP	50	50	60				40
	Verdure    DOP	40	50	60				30
	Pane 1    DOP	40	50	60				30
	Frutta fresca ad alto contenuto di vit. C    DOP	100	150	200				100
MARTEDÌ	Risotto allo zafferano 3 7 9    DOP	50	60	70	574	688	814	40
	Cotoletta di pollo 1 3    DOP	50	60	60				40
	Verdure cotte    DOP	100	150	200				80
	Pane 1    DOP	40	50	50				30
MERCOLEDÌ	Frutta fresca di stagione    DOP	100	150	200				100
	Verdure    DOP	40	50	60	718	836	983	30
	Lasagne 1 3 7 9    DOP	60	70	80				50
	Uovo 3    DOP	60	60	60				60
	Pane 1    DOP	20	20	30				20
GIOVEDÌ	Frutta fresca di stagione    DOP	100	150	200				100
	Pasta al pomodoro e basilico 1 3 7    DOP	50	60	70	530	660	800	40
	Pesce al forno 1 4    DOP	70	80	100				50
	Verdure cotte    DOP	100	150	200				80
	Pane 1    DOP	40	50	60				30
VENERDÌ	Frutta fresca di stagione    DOP	100	150	200				100
	Minestrone di verdura con o senza cereali 1 3 7 9    DOP	30	40	45	528	715	826	20
	Mozzarella 7    DOP	50	70	80				40
	Patate    DOP	80	100	120				70
	Pane 1    DOP	20	30	30				20
	Frutta fresca di stagione    DOP	100	150	200				100

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