

TABELLA DIETETICA PER LE SCUOLE DI LUNAMATRONA, SIDDI, TURRI E USSARAMANNA

I SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<i>Pasta al pomodoro e basilico</i>	<i>Pizza margherita</i>	<i>Risotto al burro o all'olio extra vergine e parmigiano</i>	<i>Minestrone di legumi e verdure con pasta o Passato di Verdure e legumi O pasta riso a base di verdure O pasta e legumi</i>	<i>Pasta al sugo di tonno</i>
<i>Polpette misto bovino-suino al sugo o al forno</i>	<i>Insalata di tonno e pomodoro Oppure filetto di platessa o merluzzo</i>	<i>Uovo (sodo o in camicia)</i>	<i>Cosce di pollo al forno</i>	<i>Bastoncini di merluzzo o platessa o persico, al forno</i>
<i>Verdura cotta</i>	<i>Verdure di stagione</i>	<i>Verdure di stagione</i>	<i>Jilienne di carote e/o verdure di stagione</i>	<i>Verdure di stagione</i>
<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Budino o torta di frutta</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>

II SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<i>Malloreddus al ragù di carne o alla campidanese</i>	<i>Minestrone di legumi e verdure con pasta o Passato di Verdure e legumi O pasta riso a base di verdure O pasta e legumi</i>	<i>Lasagne al forno</i>	<i>Pasta al burro o all'olio extra vergine e parmigiano</i>	<i>Risotto alle verdure di stagione</i>
<i>Pecorino fresco o dolce sardo</i>	<i>Cotoletta alla milanese al forno</i>	<i>Prosciutto cotto</i>	<i>sformato di verdure oppure uovo sodo o in camicia e verdure cotte</i>	<i>Platessa o Merluzzo impanati al forno o alla pizzaiola</i>
<i>Verdure di stagione</i>	<i>Patate al forno o lesse</i>	<i>Verdure di stagione</i>		<i>Verdure di stagione</i>
<i>Pane</i>		<i>Pane</i>		<i>Pane</i>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>macedonia di frutta fresca o frutta mista</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>

TABELLA DIETETICA PER LE SCUOLE DI LUNAMATRONA, SIDDI, TURRI E USSARAMANNA

III SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<i>Pizza margherita</i>	<i>Riso alla milanese o in bianco o ai funghi</i>	<i>Pasta alle verdure di stagione</i>	<i>Ravioli di ricotta al sugo</i>	<i>Minestrone di legumi e verdure con pasta o passato di verdure e legumi O pasta riso a base di verdure O pasta e legumi</i>
<i>Prosciutto cotto</i>	<i>Polpette misto bovino-suino al sugo o al forno</i>	<i>Mozzarella</i>	<i>Bastoncini di merluzzo o platessa o persico, al forno</i>	<i>Cosce di pollo al forno</i>
<i>Verdure di stagione</i>	<i>Verdure di stagione</i>	<i>Verdure di stagione o pomodoro</i>	<i>Verdure di stagione</i>	<i>Jilienne di carote e/o verdure di stagione</i>
<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Macedonia di Frutta fresca di stagione o frutta mista</i>	<i>Budino o torta di frutta</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>

IV SETTIMANA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<i>Pasta al sugo</i>	<i>Pasta alle verdure o al pesto</i>	<i>Minestrone di legumi e verdure con pasta o Passato di verdure e legumi O pasta riso a base di verdure O pasta e legumi</i>	<i>Risotto al burro e parmigiano</i>	<i>Lasagne al forno</i>
<i>Uovo (varie cotture)</i>	<i>Scaloppine di pollo alla pizzaiola</i>	<i>Bastoncini di merluzzo, platessa o persico al forno o polpo con patate</i>	<i>Hamburger o polpettone al forno</i>	<i>Bastoncini di salmone o merluzzo al forno</i>
<i>Verdure di stagione</i>	<i>Verdure di stagione</i>	<i>Patate al forno</i>	<i>Verdure di stagione</i>	<i>Verdure di stagione</i>
<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>	<i>Pane</i>
<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>	<i>Frutta fresca di stagione</i>

Specifiche: le scaloppine verranno preparate con carni bianche; il polpettone e le polpette saranno preparate con carne mista di bovino e maiale; i filetti di pesce potranno essere di merluzzo, platessa o persico; i formati di pasta saranno variati e di tipo corto; le verdure cotte potranno essere di fagiolini, spinaci, bietole e carote.

Un minestrone, una/due volte al mese potrà essere sostituito dalla minestra ai fiocchi di mais

La presente tabella potrà essere modificata e/o integrata previa autorizzazione della sottoscritta e dell'Azienda ATS SARDEGNA - ASSL SANLURI