

TABELLA DIETETICA PER LA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO DI USSARAMANNA

I SETTIMANA

	Martedì		Giovedì	
	<i>Pizza margherita</i>		<i>pasta alle verdure</i>	
	<i>Insalata di tonno e pomodoro Oppure filetto di platessa o merluzzo</i>		<i>Cosce di pollo al forno</i>	
	<i>Verdure di stagione</i>		<i>Julienne di carote e/o verdure di stagione</i>	
	<i>Pane</i>		<i>Pane</i>	
	<i>Frutta fresca di stagione</i>		<i>Frutta fresca di stagione</i>	

II SETTIMANA

	Martedì		Giovedì	
	<i>Minestrone di legumi e verdure con pasta o Passato di Verdure e legumi</i>		<i>Pasta al burro o all' olio extra vergine e parmigiano</i>	
	<i>Cotoletta alla milanese al forno</i>		<i>sformato di verdure oppure uovo sodo o in camicia e verdure cotte</i>	
	<i>Patate al forno o lesse</i>			
	<i>Frutta fresca di stagione</i>		<i>macedonia di frutta fresca o frutta mista</i>	

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

III SETTIMANA

	Martedì		Giovedì	
	<i>Riso alla milanese o in bianco o ai funghi</i>		<i>Ravioli di ricotta al sugo</i>	
	<i>Polpette misto bovino-suino al sugo o al forno</i>		<i>Bastoncini di merluzzo o platessa o persico, al forno</i>	
	<i>Verdure di stagione</i>		<i>Verdure di stagione</i>	
	<i>Pane</i>		<i>Pane</i>	
	<i>Macedonia di Frutta fresca di stagione o frutta mista</i>		<i>Frutta fresca di stagione</i>	

IV SETTIMANA

	Martedì		Giovedì	
	<i>Pasta alle verdure o al pesto</i>		<i>Risotto al burro e parmigiano</i>	
	<i>Scaloppine di pollo alla pizzaiola</i>		<i>Hamburger o polpettone al forno</i>	
	<i>Verdure di stagione</i>		<i>Verdure di stagione</i>	
	<i>Pane</i>		<i>Pane</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 dell’Azienda ATS SARDEGNA - ASSL SANLURI