

**TABELLA DIETETICA PER LA SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO DI USSARAMANNA****I SETTIMANA**

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

**II SETTIMANA**

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

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

	<b>Martedì</b>		<b>Giovedì</b>	
	<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**

	<b>Martedì</b>		<b>Giovedì</b>	
	<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*