

TABELLA DIETETICA PER LE SCUOLE DI LUNAMATRONA, SIDI E TURRI

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</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</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 E TURRI

III SETTIMANA

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|---|
| <i>Pasta alle verdure di stagione</i> | <i>Riso alla milanese o in bianco o ai funghi</i> | <i>Pizza margherita</i> | <i>Ravioli di ricotta al sugo</i> | <i>Minestrone di legumi e verdure con pasta o passato di verdure e legumi</i> |
| <i>Mozzarella</i> | <i>Polpette misto bovino-suino al sugo o al forno</i> | <i>Prosciutto cotto</i> | <i>Bastoncini di merluzzo o platessa o persico, al forno</i> | <i>Cosce di pollo al forno</i> |
| <i>Verdure di stagione o pomodoro</i> | <i>Verdure di stagione</i> | <i>Verdure di stagione</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>Budino o torta di frutta</i> | <i>Macedonia di Frutta fresca di stagione o frutta mista</i> | <i>Frutta fresca di stagione</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</i> | <i>Risotto al burro o all'olio extra vergine 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>Prosciutto cotto</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 dell'Azienda ATS SARDEGNA - ASSL SANLURI