



| 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 | |
| LUNEDI | Ravioli al pomodoro 1 7 | 50 | 80 | 100 | 501 | 622 | 776 | 40 | |
| | Pesce al forno 1 4 | 70 | 80 | 120 | | | | 50 | |
| | Verdure crude | 30 | 50 | 70 | | | | 25 | 458 |
| | Pane tipico sardo 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| MARTEDI | Minestra in brodo di carne con pasta 1 7 9 | 200 + 30 | 250 + 35 | 280 + 40 | 474 | 603 | 763 | 150 + 25 | |
| | Lonza di maiale | 50 | 70 | 100 | | | | 40 | |
| | Patate | 80 | 120 | 150 | | | | 60 | 410 |
| | Pane | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| MERCOLEDI | Lasagne 1 3 7 | 80 | 100 | 150 | 445 | 586 | 781 | 70 | |
| | Prosciutto cotto | 30 | 50 | 60 | | | | 25 | |
| | Verdure cotte | 100 | 150 | 200 | | | | 80 | 350 |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| GIOVEDI | Riso al burro 7 | 50 | 70 | 80 | 574 | 692 | 832 | 40 | |
| | Cotoletta di pollo impanata al forno 1 3 | 50 | 70 | 90 | | | | 40 | |
| | Insalata di verdure e legumi | 50 | 60 | 70 | | | | 40 | 505 |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 100 | 150 | | | | 100 | |
| VENERDI | Pasta al pomodoro 1 7 | 50 | 70 | 80 | 506 | 611 | 772 | 40 | |
| | Dolce sardo 7 | 40 | 60 | 70 | | | | 40 | |
| | Insalata di carote | 30 | 50 | 70 | | | | 25 | |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |

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



| 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 | Passato di verdure e legumi con pasta 1 9 | 200 + 30 | 250 + 35 | 280 + 40 | 638 | 778 | 811 | 150 + 25 | |
| | Mozzarella 7 | 40 | 50 | 70 | | | | 40 | |
| | Insalata di pomodoro | 80 | 100 | 120 | | | | 70 | 588 |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| MARTEDÌ | Malloredus alla campidanese 1 7 | 50 | 70 | 80 | 587 | 712 | 789 | 40 | |
| | Brasato di bovino adulto | 50 | 70 | 100 | | | | 40 | |
| | Verdure cotte | 100 | 150 | 200 | | | | 80 | 505 |
| | Pane tipico sardo 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| MERCOLEDÌ | Pizza margherita 1 7 | 100 | 120 | 150 | 585 | 742 | 825 | 80 | |
| | Prosciutto cotto | 30 | 50 | 60 | | | | 25 | |
| | Verdure | 30 | 50 | 70 | | | | 25 | 499 |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| GIOVEDÌ | Risotto con zafferano 7 | 60 | 70 | 80 | 534 | 604 | 743 | 40 | |
| | Uovo 3 | 1 | 1 | 2 | | | | 1 | |
| | Insalata di carote | 30 | 50 | 70 | | | | 25 | 475 |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |
| VENERDÌ | Pasta olio e parmigiano 1 7 | 50 | 70 | 80 | 593 | 656 | 786 | 40 | |
| | Pesce al forno 1 4 | 70 | 90 | 120 | | | | 50 | |
| | Verdure | 30 | 50 | 70 | | | | 25 | 505 |
| | Pane 1 | 40 | 50 | 70 | | | | 30 | |
| | Frutta fresca di stagione | 100 | 150 | 150 | | | | 100 | |

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



| 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 secondaria di primo grado | Asilo Nido 1-3 anni |
| LUNEDI | Riso al pomodoro 1 7 Dolce sardo 1 Insalata di pomodori Pane 1 Frutta fresca di stagione | 60 50 80 40 100 | 70 60 100 50 150 | 80 70 120 70 150 | 530 | 629 | 753 | 40 40 60 478 30 100 |
| MARTEDI | Lasagne alla carlofortina Uova 3 Verdure Pane tipico sardo 1 Frutta fresca di stagione | 80 1 30 40 100 | 100 1 50 50 150 | 150 1 70 70 150 | 482 | 616 | 807 | 40 1 25 367 30 100 |
| MERCOLEDI | Pasta al pesto 1 7 8 Pollo arrosto Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione | 50 50 30 40 100 | 70 70 50 50 150 | 80 100 70 70 150 | 551 | 698 | 867 | 40 50 25 488 30 100 |
| GIOVEDI | Cascà Polpette di bovino adulto al forno 1 3 7 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione | 50 50 30 40 100 | 70 70 50 50 150 | 80 100 70 70 150 | 576 | 716 | 754 | 40 40 25 30 100 |
| VENERDI | Pasta al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione | 60 70 100 40 100 | 70 90 150 50 150 | 80 120 200 70 150 | 492 | 604 | 766 | 40 50 80 418 30 100 |

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



| 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 |
| LUNEDI | Pasta al burro 1 7 Polpette di misto bovino adulto e suino al sugo 1 3 7 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione | 50 50 30 40 100 | 70 70 50 50 150 | 80 100 70 70 150 | 441 | 552 | 704 | 40 50 25 30 100 398 |
| MARTEDI | Passato di verdure e legumi con pasta 1 9 Salsiccia di pollo Insalata di pomodori Pane 1 Frutta fresca di stagione | 200 + 30 50 80 40 100 | 250 + 35 70 100 50 150 | 280 + 40 100 120 70 150 | 576 | 716 | 754 | 150 + 25 40 70 30 100 499 |
| MERCOLEDI | Ravioli al pomodoro 1 7 Dolce sardo o altro formaggio dolce 7 Insalata di carote Pane tipico sardo 7 Frutta fresca di stagione | 50 40 30 40 100 | 80 50 50 50 150 | 100 60 70 70 150 | 564 | 687 | 829 | 40 40 25 30 100 520 |
| GIOVEDI | Pasta al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Panissa Pane 1 Frutta fresca di stagione | 50 70 50 40 100 | 70 90 60 50 150 | 80 120 70 70 150 | 482 | 616 | 807 | 40 50 40 30 100 455 |
| VENERDI | Riso con verdure 7 Straccetti di bovino adulto in umido Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione | 60 30 30 40 100 | 70 50 50 50 150 | 80 60 70 70 150 | 503 | 689 | 734 | 40 25 25 30 100 |

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