

PRIMA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Minestra in brodo vegetale	30	30	656,4	759
	Bastoncini di merluzzo al forno	70	100		
	Patate	130	150		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Ravioli al pomodoro	50	60	644,16	752,5
	Cotoletta di pollo alla milanese al forno	70	80		
	Insalata di verdure	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Riso allo zafferano	60	70	653,8	794,25
	Dolce sardo o Panedda	30	40		
	Insalata con legumi	80	130		
	Pane tipico sardo	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Pasta tonno e pomodoro	60	70	627,20	717,90
	Scaloppine alla pizzaiola (Bovino Adulto)	70	80		
	Carote	50	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Lasagne al forno	60	70	729,86	824,60
	Uova sode	1	1		
	Insalata verde	40	50		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		

SCUOLA MEDIA

PRIMA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Ravioli al pomodoro	100	844
	Cotoletta di pollo alla milanese al forno	80	
	Insalata di verdure	60	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	
GIOVEDI'	Pasta tonno e pomodoro	90	912
	Scaloppine alla pizzaiola (Bovino Adulto)	80	
	Carote	200	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	

SECONDA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Risotto al pomodoro	60	70	638,16	777,35
	Pesce al forno	70	100		
	Insalata di verdure	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta Fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Pasta pomodoro e basilico	60	70	635,20	749,10
	Mozzarella	50	60		
	Pomodoro	50	100		
	Pane tipico	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Minestrone di lenticchie con fregola sarda	30	30	538,10	577,60
	Polpette al sugo (macinato misto bovino adulto/suino)	70	80		
	Carote	50	50		
	Pane tipico sardo	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Pasta olio evo e Parmigiano	60	70	650,70	755,60
	Salsiccia di pollo	50	60		
	Verdura Mista	40	50		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Pasta al ragù	60	70	643,80	747,32
	Frittata con verdure al forno	N° 1	N° 1		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		

SCUOLA MEDIA

SECONDA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Pasta pomodoro e basilico	90	889
	Mozzarella	100	
	Pomodoro	200	
	Pane tipico	60	
	Frutta fresca di stagione	160	
GIOVEDI'	Pasta olio evo e Parmigiano	90	1.102
	Salsiccia di pollo	80	
	Verdura Mista	80	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	

TERZA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Pasta al pesto	60	70	648,96	778,83
	Pesce al forno	N° 3	N° 4		
	Insalata di verdure	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Lasagne al forno	120	150	595,80	722,90
	Prosciutto cotto	30	40		
	Verdura cotta	80	130		
	Pane tipico sardo	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Minestra in brodo di carne	30	30	578,46	630,20
	Arrosto di maiale al forno	60	70		
	Patate	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Ravioli al pomodoro	50	60	603,20	737,50
	Uova all'occhio di bue in teglia	70	100		
	Carote	50	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Malloreddus al ragù	30	30	637,20	698
	Cosce di pollo arrosto	70	80		
	Insalata verde	130	150		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		

SCUOLA MEDIA

TERZA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Lasagne al forno	200	929
	Prosciutto cotto	60	
	Verdura cotta	100	
	Pane tipico sardo	60	
	Frutta fresca di stagione	160	
GIOVEDI'	Ravioli al pomodoro	100	758
	Uova all'occhio di bue in teglia	100	
	Carote	2002	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	

QUARTA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)		Kcal. Totali	
		Scuola Materna	Scuola Primaria	Scuola Materna	Scuola Primaria
LUNEDI'	Zuppa di verdure e legumi con pasta o crostini	30	30	540,10	584
	Spezzatino di bovino adulto con patate	70	80		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MARTEDI'	Malloreddus alla campidanese	60	70	661,06	790,45
	Dolce sardo o Panedda	30	40		
	Insalata mista	40	50		
	Pane tipico sardo	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
MERCOLEDI'	Pasta burro e parmigiano	60	70	652.10	759.07
	Insalatona con tonno e pomodori	40+70	50+80		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
GIOVEDI'	Pizza margherita	100	120	536,60	612,30
	Prosciutto cotto	30	40		
	Carote	50	50		
	Pane	30	30		
	Frutta fresca di stagione	150	150		
VENERDI'	Risotto con verdure di stagione	60	70	656,36	745
	Polpette al forno (Macinato misto bovino adulto/ suino)	60	70		
	Insalata con carote	40	50		
	Pane	50	60		
	Frutta fresca di stagione	150	150		

SCUOLA MEDIA

QUARTA SETTIMANA	PIETANZA	Porzioni (grammi)	Kcal. Totali
MERTEDI'	Malloreddus alla campidanese	90	836
	Dolce sardo o Panedda	100	
	Insalata mista	60	
	Pane tipico sardo	60	
	Frutta fresca di stagione	160	
GIOVEDI'	Pizza margherita	200	1.023
	Prosciutto cotto	60	
	Carote	200	
	Pane	60	
	Frutta fresca di stagione	160	