



COMUNE DI ESCALAPLANO

TABELLA DIETETICA

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 anni)

MENU' AUTUNNO-INVERNO

ASL8 - Cagliari
Data: 10/01/2024 13:18:01 PG/2024/0002164

Elenco allergeni - Reg. Ue 1169/2011, Allegato II

- (1) **Cereali contenenti glutine** (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne:
 - Sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
 - Malto destrine a base di grano;
 - Sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- (2) **Crostacei** e prodotti a base di crostacei.
- (3) **uova** e prodotti a base di uova. *(sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari)*
- (4) **Pesce** e prodotti a base di pesce, tranne:
 - gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
- (5) **Arachidi** e prodotti a base di arachidi.
- (6) **Soia** e prodotti a base di soia, tranne:
 - olio e grasso di soia raffinato;
 - tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - estere di stanolo vegetale prodotto da steroli do olio vegetale a base di soia.
- (7) **latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
 - siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - lattiolio *(sono compresi latte bovino, caprino, ovino, e ogni tipo di prodotto da essi derivato)*.
- (8) **frutta a guscio** vale a dire:
 - mandorle (*Amigdalus communis L.*), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- (9) **Sedano** e prodotti a base di sedano.
- (10) **Senape** e prodotti a base di senape.
- (11) Semi di **sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo.
- (12) **Anidride solforosa** e **solfiti** in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
- (13) **Lupini** e prodotti a base di lupini.
- (14) **Molluschi** e prodotti a base di molluschi.

LUNEDÌ prima settimana

Pranzo: Pennette al sugo, filetto di merluzzo panato (1, 3, 7) al forno, insalata verde, pane (1), frutta fresca di stagione.

Pennette al sugo

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi q.b.	

Filetto di merluzzo

Merluzzo panato (1, 3, 7)	g. 70
---------------------------	-------

insalata verde

olio	g. 5
------	------

pane (1)

frutta fresca di stagione

MARTEDÌ prima settimana

Pranzo: Malloreddus al ragù (1, 9), omelette alla parmigiana (3, 7), insalata di verdura mista, pane (1), frutta fresca di stagione

Malloreddus al ragù

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
macinato	g. 20
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi q.b.	

Omelette alla parmigiana

uovo (3)	n. 1
parmigiano (7)	g. 15

insalata di verdure miste

olio	g. 5
sale q.b.	

pane (1)

frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ prima settimana

Pranzo: riso alla parmigiana (7), polpettine di vitello in bianco al forno (3, 7), insalata di verdura mista di stagione, pane (1) e frutta fresca di stagione.

risotto alla parmigiana

riso	g. 50
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 7

polpettine di vitello al forno

vitello macinato fresco	g. 60
parmigiano (7)	g. 10
olio	g. 7
uova (3)	g. 8
pane grattugiato (1), prezzemolo, sale q.b.	

insalata mista

pane (1)

frutta di stagione

GIOVEDÌ prima settimana

Pranzo: passato di verdure miste con legumi, trancio di tonno o platessa ai ferri (4), insalata di patate e carote, pane (1), frutta di stagione.

Passato di verdure miste con legumi

verdure varie (carote, pomodori, sedano, zucchine, melanzane, fagiolini, etc.) g. 100

Legumi (ceci, fagioli borlotti, lenticchie) g. 20

riso o pasta (1) g. 30

olio g. 5

Trancio di tonno o platessa ai ferri

tonno (4) g. 70

pomodori g. 40

olio g. 5

insalata di patate e carote g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ Prima settimana

Pranzo: Pizza margherita (1, 7), formaggio fresco (7), contorno di verdure miste, frutta fresca di stagione.

Pizza

pasta (1) g. 60

mozzarella (7) g. 30

Pomodoro g. 40

olio g. 5

aromi e lievito q.b.

formaggio dolce g. 50

insalata di verdure miste g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

LUNEDÌ seconda settimana

Pranzo: Mezze pezze al pomodoro (1,7), frittata alle verdure e piselli (3), insalata verde di stagione, pane (1) e frutta fresca di stagione

Mezze penne al pomodoro

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 5
sale q.b.	

Frittata alle verdure

verdure miste e piselli	g. 70
uova (3) q.b.	
olio	g. 10

pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

MARTEDÌ seconda settimana

Pranzo: pasta (1) burro (7) e parmigiano (7), pollo al forno con insalata verde e carote a julienne, pane (1), frutta fresca di stagione.

pasta olio e formaggio

pasta (1)	g. 60
burro (7)	g. 10
parmigiano (7)	g. 7
sale q.b.	

pollo al forno	g. 100
----------------	--------

insalata di verdura mista	g. 70
---------------------------	-------

pane (1)	g. 40
----------	-------

frutta fresca di stagione	g. 150
---------------------------	--------

MERCOLEDÌ seconda settimana

Pranzo: risotto al pomodoro (7), formaggio dolce (7), insalata verde, pane (1) e frutta fresca di stagione

risotto al pomodoro

riso	g. 50
pomodoro	g. 30
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi q.b.	

formaggio dolce

formaggio Dolcesardo (7)	g. 50
--------------------------	-------

insalata verde	g. 70
----------------	-------

olio	g. 5
------	------

aromi e sale q.b.

pane (1)	g. 40
----------	-------

frutta fresca di stagione	g. 150
---------------------------	--------

GIOVEDÌ seconda settimana

Pranzo: Fusilli ai piselli (1), polpette di merluzzo al forno (4), insalata di verdure con pomodori, pane (1), frutta fresca.

pasta ai piselli

fusilli (1)	g. 60
piselli	g. 50
cipolla, carote, aglio prezzemolo	g. 20
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10

aromi q.b.

polpette di merluzzo

pesce (4)	g. 70
olio	g. 5

insalata mista con pomodori

pane (1) g. 50

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ seconda settimana

Pranzo: pastina in brodo di carne (1, 7), spezzatino di vitello con patate, pane (1), macedonia di frutta fresca di stagione

minestrina

brodo	g. 200
pasta (1)	g. 25
parmigiano (7)	g. 7

spezzatino di vitello con patate

carne	g. 60
patate	g. 70
olio	g. 5

pane (1) g. 40

macedonia di frutta fresca g. 150

ASL8 - Cagliari
Data: 10/01/2024 13:18:01 PG/2024/0002164

LUNEDÌ terza settimana

Pranzo: risotto alla parmigiana (7), formaggio fresco (7), insalata di pomodori, pane (1), frutta fresca di stagione

risotto alla parmigiana

riso g. 50

parmigiano (7) g. 7

olio g. 5

formaggio dolce g. 50

insalata di pomodori g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MARTEDÌ terza settimana

Pranzo: mezze maniche al pomodoro (1,7), trancio di tonno o pesce spada alla griglia (4), insalata mista, pane (1) e frutta fresca di stagione

Mezze maniche al pomodoro

pasta (1) g. 60

pomodoro g. 40

parmigiano (7) g. 7

olio g. 5

sale q.b

Trancio di tonno pesce spada alla griglia

tonno o pesce spada (4) g. 70

pomodori g. 40

olio g. 5

insalata mista g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MERCOLEDÌ terza settimana

Pranzo: minestra di legumi misti frullata (1), uovo al pomodoro (3), patate lesse e fagiolini, pane (1), frutta fresca di stagione

minestra di legumi

pasta (1) g. 25

legumi g. 25

olio g. 10

sale q.b

uovo (3) al pomodoro

uova (3) n. 1

Pomodoro g. 20

patate e fagiolini lessi g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

GIOVEDÌ terza settimana

Pranzo: Tortellini panna e zucchine (1, 3, 7), fettine di maiale ai ferri, insalata di verdure miste, pane (1), frutta fresca di stagione

Tortellini panna (1, 3) e zucchine	g. 60
zucchine	g. 65
panna vegetale (7) q.b.	
olio	g. 10
sale q.b.	
Fettine di maiale	g. 80
insalata di verdure miste	g. 70
olio	g. 5
sale q.b.	
pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

VENERDÌ terza settimana

Pranzo: Mezze penne alla parmigiana (1, 7), fettine di tacchino alla milanese (1,3), insalata di finocchi, pane (1), frutta fresca di stagione.

Mezze penne alla parmigiana	
pasta (1)	g. 60
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 5
Fettine di tacchino alla milanese	
carne	g. 60
uova (3) e pane grattugiato (1) q.b.	
olio	g. 10
insalata di finocchi	g. 70
olio	g. 5
pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

ASL8 - Cagliari
Data: 10/01/2024 13:18:01 PG/2024/0002164

LUNEDÌ quarta settimana

Pranzo: pasta olio e parmigiano (1, 7), merluzzo gratinato (1,4), insalata di verdura mista, pane (1), frutta fresca di stagione.

pasta olio e formaggio

pasta (1)	g. 60
olio	g. 10
parmigiano (7)	g. 7

merluzzo gratinato

merluzzo (4)	g. 70
parmigiano (7)	g. 10
pangrattato (1) e aromi q.b.	

insalata verde di verdura mista

g. 70

pane (1)

g. 40

frutta fresca di stagione

g. 150

MARTEDÌ quarta settimana

Pranzo: minestra di pasta e fagioli frullata (1), polpette di manzo al sugo (1, 3, 7), insalata di pomodori e finocchi, pane (1), frutta fresca di stagione

minestra di pasta e fagioli

brodo vegetale	g. 80
pasta (1)	g. 30
fagioli	g. 20
olio	g. 10

polpette di manzo al sugo

g. 50

vitello macinato fresco	g. 60
parmigiano (7)	g. 10
pomodoro	g. 25
olio	g. 7
uova (3)	g. 8
pane (1) grattugiato, prezzemolo, sale q.b.	

insalata di pomodori e finocchi

g. 70

pane (1)

g. 40

frutta fresca di stagione

g. 150

MERCOLEDÌ quarta settimana.

Pranzo: Lasagne al forno (1, 3, 7), formaggio dolce o mozzarella, insalata verde mista, pane (1), frutta fresca di stagione.

Lasagne al forno

pasta (1, 3)	g. 60
pomodoro	g. 35
macinato di manzo	g. 25
besciamella (7)	g. 25
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 5
aromi e sale q.b.	

formaggio dolce o mozzarella (7)

g. 50

insalata di verdure

g. 70

pane (1)

g. 40

frutta fresca di stagione

g. 150

GIOVEDÌ quarta settimana

Pranzo: conchigliette al burro (1, 7) e parmigiano (1, 7), frittata di verdure (3), insalata verde, pane (1), frutta fresca di stagione

conchigliette al burro e parmigiano (7)

pasta (1)	g. 60
parmigiano (7)	g. 7
burro (7)	g. 10
sale q.b	

Frittata alle verdure

verdure miste	g. 70
uova (3) q.b	
olio	g. 10

insalata verde

olio	g. 10
------	-------

pane (1)

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ quarta settimana

Pranzo: pennette al pomodoro (1, 7), scaloppine di pollo o tacchino al limone, insalata verde con pomodori, pane (1), frutta fresca di stagione.

Pennette al pomodoro

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 5
sale q.b	

Scaloppine di pollo o tacchino al limone

pollo/tacchino	g. 80
olio	g. 5
sale e limone q.b	

insalata verde con pomodori

olio	g. 10
------	-------

pane (1)

frutta fresca di stagione g. 150

LUNEDÌ quinta settimana

Pranzo: gnocchi di patate al pomodoro (1,7), polpette al forno (1,3,7), insalata verde con finocchi, pane (1), frutta fresca di stagione.

gnocchi al pomodoro

gnocchi (1)	g. 100
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7

polpette al forno

carne di vitello	g. 60
parmigiano (7)	g. 10
uova (3) e pane grattugiato (1) q.b	
olio	g. 10

insalata verde con finocchi

pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

MARTEDÌ quinta settimana

Pranzo: Pipette al burro e parmigiano (1, 7), formaggio fresco (7), insalata di fagiolini lessi e carote, pane (1), frutta fresca di stagione

Pipette al burro e parmigiano

pasta (1)	g. 60
burro (7)	g. 10
parmigiano (7)	g. 7

formaggio fresco**insalata di fagiolini lessi e carote g. 100**

olio	g. 5
aromi e sale q.b.	

pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

MERCOLEDÌ quinta settimana.

Pranzo: risotto al pomodoro (7), uovo sodo (3), insalata di verdure miste, pane (1), frutta fresca di stagione.

risotto al pomodoro

riso	g. 50
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 5
aromi e sale q.b.	

uovo sodo (3) n. 1

olio	g. 6
------	------

insalata di verdure miste

pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

GIOVEDÌ quinta settimana

Pranzo: Mezze penne al ragù (1, 9), trancio di salmone o pesce spada alla griglia (4), insalata verde con finocchi, pane (1), frutta fresca di stagione.

Mezze penne al ragù

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
carne macinata	g. 20
olio	g. 10
aromi e sale q.b	

Trancio di salmone o pesce spada (4) g. 70

insalata verde con finocchi g. 70

olio g. 10

pane (1) g. 40

frutta di stagione g. 150

VENERDÌ quinta settimana

Pranzo: minestra di pasta e ceci frullata(1,7), pollo al forno con patate, pane (1), macedonia di frutta fresca.

minestra di pasta e ceci

brodo vegetale	g. 80
pasta (1)	g. 30
ceci	g. 20
olio	g. 10

pollo al forno con patate

pollo	g. 80
patate	g. 70
olio	g. 5
sale q.b	

pane (1) g. 40

macedonia di frutta fresca di stagione g. 150

COMUNE DI ESCALAPLANO
TABELLA DIETETICA PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA
AUTUNNO – INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
Lunedì	Pennette al pomodoro (1,7) Merluzzo panato (1, 3, 7), al forno insalata verde di stagione pane (1) frutta di stagione	Mezze penne al pomodoro (1, 7) Frittata di verdure e piselli (3) insalata verde di stagione pane (1) frutta di stagione	Risotto alla parmigiana (7) formaggio fresco (7) insalata di pomodori pane (1) frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano (1, 7) Merluzzo gratinato (1, 4) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta di stagione	Gnocchi di patate al pomodoro (1) polpette di manzo al forno (1,3,7) insalata verde con finocchi pane (1) frutta di stagione
Martedì	Mallorredus al ragù (1, 9) Omelette alla parmigiana (3, 7) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta di stagione	Pasta al burro e parmigiano (1, 7) pollo al forno con insalata verde e carote a julienne pane (1) frutta di stagione	Mezze maniche al pomodoro (1) Trancio di tonno o pesce spada alla griglia (4) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta di stagione	Minestra pasta e fagioli frullata (1) polpette di manzo al sugo (1,3,7) insalata di pomodori e finocchi pane (1) frutta di stagione	Pipette al burro e parmigiano (1, 7) formaggio fresco (7) insalata fagiolini lessi e carote pane (1) frutta di stagione
Mercoledì	Riso alla parmigiana (7) polpette di vitello in bianco al forno (1,3,7) insalata di verdura mista di stagione pane (1) frutta di stagione	Risotto al pomodoro formaggio dolce (7) insalata verde di stagione pane (1) frutta di stagione	Minestra di legumi misti frullato uovo al pomodoro (3) patate lesse e fagiolini pane (1) frutta di stagione	Lasagne al forno (1,3,7) formaggio dolce o mozzarella (7) insalata verde mista pane (1) frutta di stagione	Riso al pomodoro uovo sodo (3) insalata di verdure miste pane (1) frutta di stagione
Giovedì	Passato di verdure Miste con legumi Trancio di tonno o platessa ai ferri (4) insalata di patate e carote pane (1) frutta di stagione	Fusilli ai piselli (1) polpette di merluzzo al forno (1,3,7) insalata fresca di verdura con pomodori pane (1) frutta di stagione	Tortellini panna zucchine (1,3,7) Fettine di maiale ai ferri insalata di verdure miste pane (1) frutta di stagione	Conchigliette al burro e parmigiano (1, 7) Frittata di verdure (3) insalata verde di stagione pane (1) frutta di stagione	Mezze penne al ragù (1, 9) Trancio di salmone o pesce spada alla griglia (4) insalata verde con finocchi pane (1) frutta fresca di stagione
Venerdì	Pizza margherita (1,7) formaggio fresco (7) Contorno di verdure miste frutta fresca di stagione	Pastina in brodo di carne (1, 7) spezzatino di vitello con patate pane (1) macedonia di frutta fresca	Mezze penne alla parmigiana (1,7) Fettina di tacchino alla milanese (1,3,7) insalata di finocchi pane (1) frutta di stagione	Pennette al pomodoro (1) Scaloppine di pollo o tacchino al limone insalata verde con pomodori pane (1) frutta di stagione	Minestra pasta e ceci frullata (1) pollo al forno con patate pane (1) macedonia di frutta fresca



COMUNE DI ESCALAPLANO

TABELLA DIETETICA

PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA (3-6 anni)

MENU' PRIMAVERA ESTATE



ASL8 - Cagliari
Data: 10/01/2024 13:18:01 PG/2024/0002164

Elenco allergeni - Reg. Ue 1169/2011, Allegato II

- (1) **Cereali contenenti glutine** (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne:
 - Sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
 - Malto destrine a base di grano;
 - Sciroppi di glucosio a base di orzo;
 - Cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- (2) **Crostacei** e prodotti a base di crostacei.
- (3) **uova** e prodotti a base di uova. *(sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari)*
- (4) **Pesce** e prodotti a base di pesce, tranne:
 - gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
 - gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
- (5) **Arachidi** e prodotti a base di arachidi.
- (6) **Soia** e prodotti a base di soia, tranne:
 - olio e grasso di soia raffinato;
 - tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
 - oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
 - estere di stanolo vegetale prodotto da steroli do olio vegetale a base di soia.
- (7) **latte** e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
 - siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
 - lattiolio *(sono compresi latte bovino, caprino, ovino, e ogni tipo di prodotto da essi derivato)*.
- (8) **frutta a guscio** vale a dire:
 - mandorle (*Amigdalus communis L.*), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoiensis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
- (9) **Sedano** e prodotti a base di sedano.
- (10) **Senape** e prodotti a base di senape.
- (11) Semi di **sesamo** e prodotti a base di semi di sesamo.
- (12) **Anidride solforosa** e **solfiti** in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
- (13) **Lupini** e prodotti a base di lupini.
- (14) **Molluschi** e prodotti a base di molluschi.

LUNEDÌ prima settimana

Pranzo: Fusilli al pomodoro e basilico fresco (1), filetto di merluzzo panato al forno (1, 3, 4, 7) , insalata mista, pane (1), frutta fresca di stagione.

fusilli al pomodoro e basilico fresco

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
olio	g. 10
aromi q.b.	

filetto di merluzzo

Merluzzo (4)	g. 70
parmigiano (7)	g. 10
uova (3) e pane grattugiato (1) q.b.	
olio	g. 95

insalata verde

olio	g. 70
sale	g. 5
q.b.	

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MARTEDÌ prima settimana

Pranzo: minestrone estivo-passato con fagiolini (1, 9), pollo arrosto con patate, pane (1), frutta fresca di stagione

minestrone estivo-passato

verdure varie (carote, pomodori, sedano (9), zucchine, melanzane, fagiolini etc.) 120g	
riso o pasta (1)	g. 30
olio	g. 5
aromi q.b.	

pollo al forno con patate

pollo	g. 80
patate	g. 70
olio	g. 5
sale q.b.	

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MERCOLEDÌ prima settimana

Pranzo: riso alle verdure (7), uovo sodo, insalata verde, pane (1) e frutta fresca di stagione.

risotto alle verdure

riso	g. 50
verdure	g. 30
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 7

uovo sodo (3) n. 1

insalata verde g. 40

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

GIOVEDÌ prima settimana

Pranzo: Pipette rigate con tonno naturale e olio extravergine d'oliva (1,4), mozzarella (7), pomodoro, pane (1), frutta di stagione.

pipette rigate con tonno naturale e olio extravergine d'oliva

pasta (1)	g. 60
Tonno	g. 25
olio	g. 10
mozzarella (7)	g. 70
pomodori	g. 70
pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

VENERDÌ Prima settimana

Pranzo: Pizza margherita (1,7), prosciutto cotto (1), contorno di verdure miste, frutta di stagione.

pizza

pasta (1)	g. 60
mozzarella (7)	g. 30
Pomodoro	g. 40
olio	g. 5
aromi e lievito q.b.	
prosciutto cotto (1)	g. 30
insalata di verdure miste	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

ASL8 - Cagliari
Data: 10/01/2024 13:18:01 PG/2024/0002164

LUNEDÌ seconda settimana

Pranzo: Passato di verdure con fagiolini e con crostini (1), Cotolette di maiale ai ferri, patate al forno, pane (1) e frutta fresca di stagione

passato di verdure con crostini

verdure varie (carote, pomodori, sedano (9), zucchine, melanzane, fagiolini etc.) g. 120
riso o pasta (1) g. 30
olio g. 5
crostini n. 1

cotolette di maiale ai ferri

carne g. 60
olio g. 5
aromi e sale q.b.

patate al forno g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MARTEDÌ seconda settimana

Pranzo: Pennette al pomodoro e basilico fresco (1), polpettine di merluzzo pastellato al forno (1, 3, 4, 7), insalata di pomodori e cetrioli, pane (1) e frutta fresca di stagione

pennette al pomodoro e basilico fresco

pasta (1) g. 60
pomodoro g. 40
olio g. 10
aromi q.b.

polpettine di merluzzo pastellato al forno (1, 3, 4, 7) n. 3 g. 70

insalata di pomodori e cetrioli g. 70

olio g. 5
sale q.b.

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MERCOLEDÌ seconda settimana

Pranzo: risotto alla parmigiana (7), torta di verdure al forno (1, 3,7), patate al forno pane (1) e frutta fresca

risotto alla parmigiana

riso g. 50
parmigiano (7) g. 15
olio g. 10
aromi q.b.

torta di verdure al forno

verdure g. 80
olio g. 5
uova (3) n. 1
latte (7) g. 10
parmigiano (7) g. 10
aromi q.b.

insalata verde mista g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

GIOVEDÌ seconda settimana

Pranzo: conchigliette al pomodoro e basilico fresco (1), formaggio dolce (7) o pecorino semistagionato (7), insalata verde con cetrioli, pane (1) e frutta fresca di stagione

conchigliette al pomodoro e basilico fresco

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 25
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
basilico	q.b.

formaggio dolce o pecorino (7) g. 50

insalata verde e cetrioli g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ seconda settimana

Pranzo: pastina in brodo vegetale (1), pollo al forno con insalata mista di stagione, pane (1), macedonia di frutta fresca di stagione

pastina in brodo vegetale

brodo vegetale	g. 200
pasta (1)	g. 25
parmigiano (7)	g. 7

pollo al forno

pollo	g. 80
olio	g. 5

insalata mista di stagione g. 70

pane (1) g. 40

macedonia di frutta fresca g. 150

LUNEDÌ terza settimana

Pranzo: Minestrone estivo con legumi (1), polpettine di manzo al sugo (1, 3, 7), insalata mista, pane (1), frutta fresca di stagione

minestrone estivo-passato

verdure varie (carote, pomodori, sedano (9), zucchine, melanzane, fagiolini etc.) 120g
riso o pasta (1) g. 30
olio g. 5
aromi q.b.

polpettine al sugo

carne g. 60
olio g. 10
pomodoro g. 40
pane grattugiato (1) q.b.
uova (3), aromi (7) e sale q.b.

insalata mista g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MARTEDÌ terza settimana

Pranzo: gnocchi di patate al pomodoro e basilico fresco (1, 7), bastoncini di merluzzo al forno (1, 3, 4, 7), insalata verde, pane (1) e frutta fresca di stagione

gnocchi al pomodoro e basilico

gnocchi (1) g. 100
pomodoro g. 40
parmigiano (7) g. 7
basilico q.b.

bastoncini di merluzzo (1,3,4,7) n. 2 g. 70

olio g. 5
sale q.b.

insalata verde g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

MERCOLEDÌ terza settimana

Pranzo: tortellini al pomodoro (1,3), uovo sodo (3) con insalata di fagiolini carote, pane (1), frutta fresca di stagione

tortellini al pomodoro

tortellini (1, 3, 7) g. 60
pomodoro g. 25

uovo sodo

uovo (3) n. 1

insalata di fagiolini e carote g. 100

olio g. 10
sale q.b.

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

GIOVEDÌ terza settimana

Pranzo: Malloreddus al ragù vegetale (1, 9) prosciutto cotto (1), insalata di cetrioli e pomodori, pane (1), frutta fresca di stagione

malloreddus al ragù vegetale

pasta (1) g. 60

pomodoro g. 40

verdure (9) g. 50

olio g. 10

aromi e sale q.b

prosciutto cotto (1) g. 30

insalata di cetrioli e pomodori g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ terza settimana

Pranzo: risotto alle zucchini (7), formaggio fresco, insalata di verdure miste, pane (1), frutta fresca di stagione.

risotto alle zucchini

riso g. 50

zucchini g. 30

parmigiano (7) g. 7

olio g. 5

formaggio fresco g. 50

insalata di verdure miste g. 100

olio g. 5

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

LUNEDÌ quarta settimana

Pranzo: Mezze maniche al pomodoro e basilico fresco (1,7), bastoncini di salmone al forno (1, 3, 4, 7), insalata mista, pane (1) e frutta fresca di stagione

mezze maniche al pomodoro e basilico fresco

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi q.b.	

bastoncini di salmone al forno

pesce (4)	g. 70
olio	g. 10
aromi e sale q.b. (1, 3,7)	

insalata mista

olio	g. 5
sale q.b.	

pane (1)

frutta fresca di stagione

MARTEDÌ quarta settimana

Pranzo: Vellutata di verdure miste e piselli (1), cotolette alla milanese (1,3, 7), patate arrosto, pane (1), frutta fresca di stagione

vellutata di verdure miste

brodo vegetale	g. 100
verdure miste (carote, piselli ecc)	g. 120
pasta (1)	g. 30
olio	g. 10

cotolette alla milanese

carne	g. 60
olio	g. 10
uova (3) q.b.	
pane grattugiato (1) q.b.	

patate arrosto

pane (1)

frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ quarta settimana.

Pranzo: Pipette rigate con olio extravergine d'oliva e parmigiano (1, 7), omelette alla parmigiana (3,7), insalata di verdure miste, pane (1), frutta fresca di stagione.

pipette rigate con olio extravergine d'oliva e parmigiano

pasta (1)	g. 60
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 5

omelette alla parmigiana

uovo (3)	n. 1
parmigiano (7)	g. 10

insalata di verdure miste

pane (1)

frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ quarta settimana

Pranzo: risotto al pomodoro e basilico (7), fettina di cavallo ai ferri, insalata mista, pane (1), frutta fresca di stagione

risotto al pomodoro e basilico

riso	g. 50
pomodoro	g. 30
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi e sale q.b	

fettina di cavallo ai ferri

carne	g. 60
olio	g. 10

insalata mista

olio	g. 10
------	-------

pane (1)

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ quarta settimana

Pranzo: Fusilli al pomodoro e basilico fresco (1, 7), polpettine di merluzzo pastellato al forno (1, 3, 4, 7), insalata verde, pane (1) e macedonia di frutta fresca di stagione

fusilli al pomodoro e basilico fresco

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi q.b.	

polpettine di merluzzo pastellato al forno (1, 3, 4, 7) n. 3 g.70

insalata verde g. 70

olio	g. 5
sale q.b.	

pane (1) g. 40

macedonia di frutta fresca di stagione g. 150

LUNEDÌ quinta settimana

Pranzo: Pennette con tonno naturale (1, 4), mozzarella (7) e pomodoro, pane (1), frutta di stagione.

pipette rigate con tonno naturale e olio extravergine d'oliva

pasta (1)	g. 60
Tonno (4)	g. 25
olio	g. 10
mozzarella (7)	g. 70
pomodori	g. 70
pane (1)	g. 40
frutta fresca di stagione	g. 150

MARTEDÌ quinta settimana

Pranzo: risotto alla parmigiana (7), polpettine di manzo in bianco al forno (1, 3, 7), insalata di verdure miste, pane (1), macedonia di frutta fresca di stagione

risotto alla parmigiana

riso	g. 50
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10
aromi q.b.	

polpettina di manzo in bianco al forno

Manzo macinato fresco	g. 60
parmigiano (7)	g. 10
olio	g. 7
uova (3)	g. 8
pane grattugiato (1), prezzemolo, sale q.b.	

insalata mista

olio	g. 10
------	-------

pane (1)

macedonia di frutta fresca di stagione g. 150

MERCOLEDÌ quinta settimana.

Pranzo: Mezze maniche al pomodoro e basilico fresco (1, 7), trancio di tonno o pesce spada ai ferri (4), insalata fresca di verdura mista, pane (1) e frutta fresca di stagione.

mezze maniche al pomodoro

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
parmigiano (7)	g. 7
olio	g. 10

trancio di tonno o pesce spada ai ferri (4) g. 70

olio	g. 10
------	-------

insalata fresca di verdure mista

olio	g. 5
------	------

sale q.b.

pane (1)

frutta di stagione g. 150

GIOVEDÌ quinta settimana

Pranzo: Pennette al ragù vegetale (1,9), frittata alle verdure e legumi, insalata di verdure miste con carote alla julienne, pane (1), frutta fresca di stagione.

pennette al ragù vegetale

pasta (1)	g. 60
pomodoro	g. 40
verdure (9)	g. 20
olio	g. 10

aromi e sale q.b

frittata alle verdure e legumi

verdure e legumi misti (piselli ecc) g. 70

uova (3) q.b

olio g. 10

insalata verde con finocchi

olio g. 10

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

VENERDÌ quinta settimana

Pranzo: minestrone estivo-passato (1, 9), pollo arrosto con patate, pane (1), frutta fresca di stagione

minestrone estivo-passato

verdure varie (carote, pomodori, sedano (9), zucchine, melanzane, fagiolini etc.) g. 150

riso o pasta (1) g. 30

macinato g. 20

olio g. 5

aromi q.b.

pollo al forno con patate

pollo g. 80

olio g. 5

sale q.b.

patate g. 70

pane (1) g. 40

frutta fresca di stagione g. 150

COMUNE DI ESCALAPLANO
TABELLA DIETETICA SCUOLA DELL'INFANZIA
PRIMAVERA -ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
Lunedì	Fusilli al pomodoro e basilico fresco (1) Filetto di merluzzo panato (1, 3, 4, 7) al forno insalata mista pane (1) frutta di stagione	Passato di verdure e fagiolini con crostini (1) Cotoletta di maiale ai ferri patate al forno pane (1) frutta di stagione	Minestrone estivo con fagiolini – passato (1,9) polpettine di manzo al sugo (1,3,7) insalata mista pane (1) frutta di stagione	Mezze maniche al pomodoro e basilico fresco (1, 7) bastoncini di salmone al forno (1,3,4, 7) insalata mista pane (1) frutta di stagione	Pennette al tonno naturale (1, 4) mozzarella (7) e pomodori pane (1) frutta di stagione
Martedì	Minestrone estivo con fagiolini – passato (1,9) pollo arrosto con patate pane (1) frutta di stagione	Pennette al pomodoro e basilico fresco (1) polpettine di merluzzo pastellato al forno (1,3,4,7) insalata di pomodori e cetrioli pane (1) frutta di stagione	Gnocchi di patate al pomodoro e basilico fresco (1, 7) bastoncini di merluzzo al forno (1,3,4, 7) insalata verde pane (1) frutta di stagione	Vellutata di verdure miste e piselli (1) Cotolette alla milanese (1,3,7) patate arrosto pane (1) frutta di stagione	Risotto alla parmigiana (7) polpettine in bianco, al forno (1,3,7) insalata fresca di verdura mista pane (1) macedonia di frutta fresca
Mercoledì	Risotto alle verdure (7) uovo sodo (3) insalata verde pane (1) frutta di stagione	Risotto alla parmigiana (7) torta di verdure al forno (zucchine-carote e spinaci) (1,3,7) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta fresca di stagione	Tortellini al pomodoro (1,3,7) uovo sodo (3) insalata di fagiolini e carote pane (1) frutta di stagione	Pipette rigate con olio extra vergine d'oliva e parmigiano (1,7) Omelette alla parmigiana (3,7) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta di stagione	Mezze maniche al pomodoro fresco (1, 7) Trancio di tonno o pesce spada ai ferri (4) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta fresca di stagione
Giovedì	Pipette rigate con tonno al naturale e olio extra vergine d'oliva (1,4) mozzarella (7) pomodoro pane (1) frutta di stagione	Conchigliette al pomodoro e basilico fresco (1) formaggio dolce o pecorino semistagionato (7) insalata verde con cetrioli pane (1) frutta di stagione	Malloreddus al ragù vegetale (1, 9) Prosciutto cotto (1) insalata di cetrioli e pomodori pane (1) frutta di stagione	Risotto al pomodoro e basilico fresco (7) Fettina di cavallo ai ferri insalata mista pane (1) frutta di stagione	Pennette al ragù vegetale (1, 9) Frittata di verdure e legumi (3) insalata fresca di verdura mista con carote alla julienne pane (1) frutta di stagione
Venerdì	Pizza margherita (1,7) Prosciutto cotto (1) Contorno di verdure miste frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale (1) pollo al forno con insalata mista di stagione pane (1) macedonia di frutta fresca	Risotto alle zucchini (7) formaggio fresco (7) insalata fresca di verdura mista pane (1) frutta di stagione	Fusilli al pomodoro e basilico (1) polpettine di merluzzo al forno (1, 3, 4, 7) insalata verde pane (1) macedonia di frutta fresca	Minestrone estivo (1,9) pollo arrosto con patate pane (1) frutta di stagione