



# COMUNE DI SAN GIOVANNI SUERGIU

## PROVINCIA DEL SUD SARDEGNA

### TABELLA DIETETICA (SCUOLA DELL'INFANZIA-PRIMARIA-SECONDARIA DI 1° GRADO)

#### MENU' PRIMAVERA ESTATE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1 <sup>a</sup> Settimana	Pasta al sugo di pomodoro e basilico (2) (6) Pesce impanato al forno(2) (3)(4)(5) Pomodori in insalata Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Fusilli pomodoro e basilico(2)(6) Cosce di pollo arrosto Insalata di carote Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Insalata di riso con prosciutto e piselli/zucchine Hamburger di manzo Insalata verde Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Maccheroni alle zucchine (2) Frittata (1) (4) o Dolce sardo(1) Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Minestrone di legumi e verdure (2)(6) zuppa di ceci (2) (6) Prosciutto cotto Insalata fresca Macedonia di frutta fresca Pane bianco (2)
2 <sup>a</sup> Settimana	Penne al pomodoro e basilico (2) (6) Mozzarella (1) Insalata di lattuga e pomodori Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Pizza (1) (2) Insalata di lattuga e finocchi Gelato alla frutta (1) (2) Pane bianco (2)	Risotto ai ragù (6) Pesce impanato al forno (2) (3) Carote in insalata Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Pasta in bianco (1) (2) Hamburger di manzo cotto al forno Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Crema di ortaggi e legumi con pasta (2) (6) Cotoletta di tacchino al forno (2) (4) (5) Insalata mista Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)
3 <sup>a</sup> Settimana	Riso al pomodoro Cosce di pollo arrosto Insalata verde Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Minestra di verdure con pasta (2) Fesa di vitellone alla pizzaiola Patate al forno Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Pizza margherita (1) (2) Bietole fresche con olio e.v.o Macedonia di frutta fresca Pane bianco (2)	Insalata di riso con uova (4), tonno, pomodoro e formaggio (1) Zucchine al forno Insalata fresca Frutta fresca di stagione Pane bianco (2)	Pennette al pesto (2) Polpette di pesce (3) (2) (4) Insalata di carote Frutta fresca Pane bianco (2)
4 <sup>a</sup> Settimana	Risotto con burro (1) Mozzarelle (1) Carote in insalata Frutta fresca Pane bianco (2)	Gnocchetti sardi al tonno pomodoro e basilico (2) Pesce impanato al forno (2) (3)(4) (5) o in umido (3) Frutta fresca di stagione Pomodori in insalata Pane bianco (2)	Lasagne al forno (grammatura per piatto unico)(1) (2) oppure - maccheroni alle zucchine (2) e fettina di pollo impanata cotta al forno (2)(4)(5) Insalata di finocchi Frutta di stagione Pane bianco (2)	Penne al sugo di pomodoro e basilico (2) Arista di maiale al forno (2) Zucchine al forno Macedonia di frutta fresca Pane bianco (2)	Minestra di verdure con legumi (2) (6) Prosciutto cotto Patate al forno Gelato alla frutta (1) (2) Pane bianco (2)

### **Indicazione degli allergeni:**

Gli alimenti contenenti latte e i prodotti a base di latte (incluso lattosio) sono indicati con il numero (1)

Gli alimenti contenenti glutine sono indicati con il numero (2)

Pesce e prodotti a base di pesce sono indicati con il numero (3)

Uova e prodotti a base di uovo sono indicati con il numero (4)

Arachidi e prodotti a base di arachidi sono indicati con il numero (5)

Sedano e prodotti a base di sedano sono indicati con il numero (6)

Gli alimenti contenenti frutta a guscio (potrebbe contenere tracce di frutta a guscio indicate da produttore primario) sono indicati con il numero (7)