

COMUNE DI SAN GIOVANNI SUERGIU MENSA SCOLASTICA - MENU' PRIMAVERA ESTATE

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
1ª Settimana	(1-7) Pasta alla ricotta di pecora/ o burro e parmigiano (3-7) Frittata di uova Insalata di lattuga o romanella Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(7-9) Risotto allo zafferano (1-4) Filetto di pesce* impanato al forno Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-9) Gnocchetti sardi al pomodoro e basilico Cosce di pollo arrosto Insalata di carote Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-6-9-10-11) Minestrone di verdure* e legumi Prosciutto cotto s. glutine e lattosio o (7) dolce sardo Patate al forno Macedonia di frutta fresca (1) Pane bianco	(1-7) Maccheroncini in bianco o (1-7) alla crema di zucchini (1-9) Arista di maiale al forno Insalata colorata (carote e lattuga) Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco
2ª Settimana	(1-9) Penne pomodoro e basilico (7) Mozzarella Insalata di lattuga e pomodori Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-7) Pizza margherita Insalata di lattuga e finocchi (1-7-3-8) Gelato* (1) Pane bianco	(3-4) Insalata di riso con uova, tonno, pomodoro (1-3-4) Bocconcini di pesce* impanati cotti al forno Insalata di carote Frutta fresca di stagione (1) Pane Bianco	(1-6-9-10-11) Vellutata di verdure fresche con crostini (1-3) Petti di pollo impanati al forno Patate al forno Macedonia di frutta fresca (1) Pane bianco	(1-7) Gnocchi di patate all'olio evo e parmigiano o (1-7) mezze penne panna e prosciutto senza glutine e lattosio (3-7) Frittata di uova Pinzimonio di verdure Frutta fresca (1) Pane bianco
3ª Settimana	Insalata di riso prosciutto cotto s. glutine e lattosio e piselli (1-3-7-9) Polpette in umido o hamburger cotto al forno Insalata di carote Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-7) Ravioli* burro e salvia (7) Dolce sardo Insalata di lattuga Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-7) Pizza margherita Verdure cotte: bietole* con olio evo o zucchini al forno Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-6-9-10-11) Vellutata di ceci Cosce di pollo arrosto patate al forno Insalata fresca Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	*Maccheroncini al pesto (1-4-7) Filetto di platessa* alla parmigiana o (1-4) impanato al forno Insalata di finocchi Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco
4ª Settimana	(1-9) Gnocchetti sardi pomodoro e basilico o (1-7) pasta alla crema di zucchini (4) Pesce* al limone o (1-4) gratinato al forno Insalata colorata Frutta di stagione (mela) (1) Pane Bianco	(7-9) Risotto allo zafferano o alla parmigiana (9) Fesa di vitellone alla pizzaiola Carote in insalata (1-7-3-8) Gelato (1) Pane bianco	(1-3-7-9) Lasagne al forno (grammatura per piatto unico) Insalata Mista Frutta fresca di stagione (1) Pane bianco	(1-9) Pasta al ragù (7) Dolce sardo Insalata di finocchi Macedonia di frutta fresca (1) Pane Bianco	(1-9) Minestra di brodo di pollo (1) Petto di pollo al limone Patate al forno Frutta fresca di stagione (1) Pane Bianco

LEGENDA : gli allergeni di cui all'ail. II Reg. UE 1162/2011 sono indicati in ogni ricetta con un riferimento numerico: ()

Allergene:	Numero di riferimento
Cereali contenenti glutine	1
Crostacei e prodotti a base di crostacei	2
Uova e prodotti a base di uova	3
Pesce e prodotti a base di pesce	4
Arachidi e prodotti a base di arachidi	5
Soia e prodotti a base di soia	6
Latte e prodotti a base di latte	7
Frutta a guscio	8
Sedano e prodotti a base di sedano	9
Senape e prodotti a base di senape	10
Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo	11
Anidride solforosa e solfiti	12
Lupini e prodotti a base di lupini	13
Molluschi e prodotti a base di molluschi	14
Altre indicazioni:	
Il prodotto potrebbe essere surgelato	*

Dott.ssa Giorgia Piras
Biologa Nutrizionista
SAR_A1493
P.I 0380 6560 920

