

MENÙ INVERNALE
scuole infanzia e primarie (OLBIA)

Olbia 29.09.2011

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al forno alle verdure di stagione • Fesa di tacchino al latte • Fagiolini al vapore • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro • Fettina di vitellone alla Pizzaiola • Insalata di finocchi o altra verdura di stagione • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Polpettine di vitellone al forno • verdura cruda mista di stagione • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta al cavolfiore o broccoli • Polpette di pesce al forno o bastoncini di pesce • Verdura cruda di stagione • Pane • Frutta di stagione
Martedì	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto al pomodoro • Uovo sodo o frittata (con grana o parmigiano o mozzarella) • Carote a fiammifero con succo di limone • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto ai porri o allo zafferano • Platèssi gratinati al forno • fagiolini all'olio • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrina in brodo vegetale • platessa al forno agli aromi con patate • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastina in brodo sgrassato • Bollito di vitellone magro • Fagiolini e patate a vapore • Pane • Frutta di stagione
Mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi di patate burro olio e salvia • Spezzatino di vitellone in umido • Insalata di cavolfiori o broccoli e carote • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchetti sardi alla campidanese • Torta di piselli o carciofi o spinaci o bietole • Carote a fiammifero con succo di limone • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto ai carciofi o altre verdure di stagione • Spezzatino di tacchino in umido • Insalata di lattuga • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppa di fagioli o ceci con pasta • Mezza porzione Prosciutto crudo (prosc. Cotto scuola materna) • Verdura cruda di stagione • Pane • Frutta di stagione
Giovedì	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza margherita • Prosciutto crudo (prosc. Cotto scuola materna) • Verdura cruda di stagione • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrina di lenticchie • Mezza porzione formaggio tenero tipo dolce sardo • Verdura cruda di stagione • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con ricotta e pomodoro • Uovo sodo o frittata (con grana o Parmigiano o mozzarella) • Piselli in umido • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla garnigiana • Boccconcini di petto di pollo agli aromi • Carote a vapore • Pane • Frutta di stagione
Venerdì	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura con orzo perlato o pasta o riso • Polpette di pesce al forno • Sogliola gratinata al forno • Purè di patate • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Passato di verdura • Pizza margherita • Verdura cruda di stagione • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi di patate burro olio e salvia o al pomodoro • Formaggio tenero tipo dolce sardo • ricotta di vacca (con miele se richiesto) • Spinaci all'olio • Pane • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi di patate burro olio e salvia o al pomodoro • Formaggio tenero tipo dolce sardo • ricotta di vacca (con miele se richiesto) • Spinaci all'olio • Pane • Frutta di stagione

Il Medico Nutrizionista

MENU' ESTIVO scuole infanzia e primarie (OLBIA)

	PRIMA SETTIMANA	SECONDA SETTIMANA	TERZA SETTIMANA	QUARTA SETTIMANA
 Lunedì 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta al pomodoro e basilico ● Uovo (in camicia o sodo) o frittata di zucchine al forno ● Carote a fiammifero con succo di limone ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta all'olio e parmigiano ● Cotoletta di pollo al forno ● Patate e carote al vapore ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gnocchetti sardi al ragù di carni bianche ● Fagiolini all'olio e verdura cruda mista di stagione ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Passato di legumi con riso e pasta ● Caprese ● Pane ● Macedonia di frutta fresca di stagione
 Martedì 	<ul style="list-style-type: none"> ● Insalata di riso ● Platessa gratinata al forno ● Fagiolini al vapore ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Passato di verdure di stagione ● Sogliola o platessa al vapore ● Verdure crude di stagione e pomodori ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Passato di verdure di stagione con orzo perlato ● Torta di ricotta e spinaci ● Verdura cruda mista di stagione ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta alle zucchine ● Bastoncini di pesce ● Carote a fiammifero con limone ● Pane ● Frutta fresca di stagione
 Mercoledì 	<ul style="list-style-type: none"> ● Passato di verdure di stagione ● fesa di tacchino agli aromi ● Verdura cruda mista di stagione ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gnocchi di patate al pomodoro ● Formaggio tenero dolce (dolce sardo, mozzarella, stracchino) ● Fagiolini all'olio ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta al pomodoro e basilico ● Cosce di pollo arrosto ● Verdura cruda mista di stagione ● Pane ● Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ravioli di ricotta e verdura ● Arrosto di tacchino agli aromi ● Zucchine trifolate ● Pane ● Frutta fresca di stagione
 Giovedì 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta e ceci ● Ricotta di vacca (con miele se richiesto) ● Zucchine trifolate ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Risotto alla parmigiana ● Polpette di vitellone al forno ● Verdura cruda mista di stagione ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● riso all'ortolana ● Filetti di platessa al limone ● Bietoline lesse all'olio ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Insalata di riso ● Omelcete con formaggio al forno o novo sodo o in camicia ● Verdura cruda di stagione ● Pane ● Frutta fresca di stagione
 Venerdì 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta al pesto ● Scaloppine di maiale al limone ● Pomodori in insalata o Verdura cruda mista di stagione ● Pane ● Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Minestra di pasta e piselli ● Filetti di merluzzo o platessa o Sogliola gratinati al forno ● Zucchine alla pizzaiola ● Pane ● Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pizza Margherita ● Prosciutto crudo (prosc.cotto scuola materna) ● Pomodori in insalata o verdura cruda di stagione ● Pane ● Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> ● Passato di verdure di stagione ● arrosto di coniglio disossato ● Verdura di stagione gratinata al forno ● Pane ● Frutta fresca di stagione

Il Medico Nutrizionista