

Allegato 2
Esempio di Menù su cinque settimane per le stagioni primavera-estate

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
LUNEDÌ	Minestrone estivo Petto di pollo al limone Carote julienne Pane Pera	Pennette al pomodoro Bastoncini di merluzzo Insalata mista Pane Anguria o Kiwi	Pennette con le zucchine Polpette al forno Carote julienne Pane Susine o Mela	Minestrone estivo Pollo arrosto Patate arrosto Pane Mela	Insalata di riso Fettine di vitello ai ferri Insalata verde Pane Melone o Pesca
MARTEDÌ	Malloredus al pomodoro fresco Filetti di platessa panata al forno Insalata mista Pane Kiwi o Fichi	Minestrone estivo Roast beef Verdure grigliate o al vapore Pane Frutta di stagione (o Gelato)	Malloredus al Pomodoro Nasello olio e limone Fagiolini al vapore Pane Pera o Albicocche	Riso alle verdure Bastoncini di merluzzo Pomodori Pane Fragole o pera	Vellutata di legumi sardi Bocconcini di tacchino con patate Pane Banana
MERCOLEDÌ	Riso con le zucchine Vitello alla pizzaiola Insalata verde Pane Pesca o Mela	Riso con olio extravergine d'oliva Frittata di verdure al forno Fagiolini lessi Pane Macedonia di frutta fresca	Culurgiones di patate Pomodoro formaggio Dolcesardo Arborea Insalata verde Pane Melone	Fusilli al ragù vegetale Fettina di sardo-bruno ai ferri Carote julienne Pane Kiwi	Rigatoni al pomodoro fresco Platessa al forno Insalata mista Pane Mela
GIOVEDÌ	Conchigliette al tonno al naturale e olio extravergine d'oliva Mozzarella Pomodori Pane Macedonia di frutta fresca	Fregola in brodo vegetale Cotoletta alla milanese al forno Crocchette di patate Pane Pera	Riso allo zafferano sardo Hamburger Insalata mista Pane Pesca o Uva	Pennette al pesto Prosciutto cotto Fagiolini lessi Pane Macedonia di frutta fresca	Pizza Margherita Uovo sodo Carote julienne Pane Anguria o Pera
VENERDÌ	Pizza Margherita Prosciutto crudo di Parma/S. Daniele Fagiolini al vapore Pane Mela	Farfalle al pesto Provola sarda/casizolu Insalata mista Pane Pesca o mela	Passato di verdure estivo con crostini Straccetti di vitello in umido Patate al prezzemolo Pane Banana	Ravioli di ricotta sardi al pomodoro Omelette Insalata verde Pane Pera	Pipette con olio extravergine e Parmigiano Bastoncini di merluzzo Pomodori Pane Macedonia di frutta fresca

Allegato 2

Esempio di Menù su cinque settimane per le stagioni autunno-inverno

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
LUNEDÌ	Farfalle al pomodoro Bastoncini di merluzzo Carote julienne Pane Mela	Pipette con la ricotta Polpette al sugo Finocchi Pane Arancia	Fregola in brodo vegetale Fesa di tacchino panata al forno Patate e carote al vapore Pane Mela	Risotto alla milanese Scaloppina di pollo al limone Insalata verde Pane Clementine	Minestrone di verdura con legumi Sogliola o platessa panata al forno Finocchi Pane Banana
MARTEDÌ	Brodo di carne di Carne sarda (sardo-modicano) con fregola Bocconcini di pollo in umido Patate lesse e pomodori Pane Pera	Farfalle al pomodoro con olio extravergine e Parmigiano Pollo arrosto Insalata mista Pane Mela Golden	Riso con spinaci o con verdure di stagione Omelette col formaggio dolce Carote julienne Pane Pera	Minestra di legumi misti Prosciutto cotto Crocchette di patate Pane Banana	Ravioli di ricotta al pomodoro Fettina sardo-bruno ai ferri Insalata mista Pane Clementine
MERCOLEDÌ	Malloredus al ragù di carne (bruno-sardo) Formaggio dolce sardo Insalata verde Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdure con crostini Polpette di merluzzo Patate al forno Pane Pera	Culurgiones al pomodoro Bocconcini di manzo sardo-bruno in umido Insalata mista Pane Mandarancio	Lumachine burro e Parmigiano Uova al pomodoro Finocchi Pane Kiwi	Riso con le lenticchie Arista di maiale al forno Carote julienne Pane Mela
GIOVEDÌ	Risotto con la zucca Vitello in umido Finocchi Pane KaKi Mela	Pizza Margherita Prosciutto cotto Insalata mista Pane Clementine	Fusilli al pomodoro Petto di pollo ai ferri Finocchi Pane Macedonia di frutta fresca	Passato di verdura con crostini Spezzatino di vitello, con patate Pane Mela Fuji	Farfalle all'olio ex. vergine. Uovo sodo Insalata verde Pane Pera
VENERDÌ	Minestra di legumi Platessa dorata Patate lesse Pane Banana	Risotto alla milanese Caciotta (provola sarda) Spinaci Pane Banana	Pasta e fagioli (anche frullata) Nasello lessato Carote julienne Pane Kiwi	Pennette al pomodoro Merluzzo al verde o con olio e limone Insalata mista Pane Arancia	Pennette con cimette di cavolfiore Bocconcini di tacchino con carote Pane Mela