

REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
SERVIZIO SANITARIO

AZIENDA U.S.L. N. 4 LANUSEI

DIREZIONE SANITARIA
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
S.IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
Tel.0782 42973- 470435; fax 0782 42973
gcattinaasl4lanusei@tiscali.it

TABELLE DIETETICHE

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Infanzia
Perdasdefoau

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Tortellini in brodo di carne Tortellini secchi gr 40 + parmigiano gr 5 Manzo lesso Patate in verde Patate gr 150 + olio gr10 Pane Frutta (arance)	gr 60 gr 100	Pasta al ragù di carne Pasta gr 60 + parmigiano gr 5 + ragù di carne Uova alla coque Verdura fresca Pomodori gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta (mele)	v. r. x 10 n.1 gr 60 gr 100
Martedì	Pasta al sugo di tonno e funghi Pollo al limone Pollo gr 50 + olio gr 5 + aromi vari Verdura fresca Carote gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta	v.r. x 6 gr 60 gr 100	Zuppa di cereali e legumi Fettina alla milanese Tacchino gr 50 + uovo gr 5 + pane gr 10 + olio gr 10 Patate al forno Patate gr 150 + olio gr 10 Pane Frutta (pere)	v.r. x 20 gr 60 gr 100
Mercoledì	Riso olio e parmigiano Riso gr 50 + olio gr 5 + parmigiano o grana gr 5 Trota agli aromi Filetti di trota gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b. Verdure cotte trifolate Indivia gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta fresca	gr 60 gr 100	Risotto con piselli e pancetta Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste Verdure gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta (mele)	v.r. x 6 gr 60 gr 60 gr 100
Giovedì	Spezzatino Manzo magro gr 70 + patate gr 250 + olio gr 10 Verdura fresca Verdure gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta (arance)	gr 60 gr 100	Pasta al pomodoro e basilico Pasta gr 60 + parmigiano gr 5 + sugo di pomodoro e basilico Omelette al formaggio Uovo n.1 + latte gr 20 + formaggio gr 10 + olio gr 5 Verdura fresca Verdure miste gr 100 +olio gr 5 Pane Frutta	v.r. x 6 gr 60 gr 100
Venerdì	Pasta o polenta al sugo di pomodoro Polenta gr 40 pasta gr 60 + parmigiano gr 5 + sugo di pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca Pomodori gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta (mele)	v.r. x 6 gr 60 gr 60 gr 100	Culurgiones al sugo Culurg. gr 100 + parmig. gr 5 + sugo pomodoro e basilico Brasato agli aromi Manzo gr 50 + olio gr 5 + aromi Patate in verde Patate gr 100 + olio gr 5 Pane Frutta (pere)	v.r. x 6 gr 60 gr 60 gr 100

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Infanzia
Perdasdefogu

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 60 + parmigiano gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bietole gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v. r. x 10 gr 30 gr 60 gr 100	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 60 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (Bel Paese) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v.r. x 5 gr 60 gr 100
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 100 + olio gr 10 + aromi q.b.</i> Pane Frutta fresca	v.r. x 8 gr 50 gr 60 gr 100	Lasagne al forno Scaloppine al limone Verdura fresca mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta (mele) Torta di mele	v. r. x 16 gr 40 gr 60 gr 100 v.r. x 25
Mercoledì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>pasta gr 60 + parmigiano gr 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (mozzarella) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (pere)	v.r. x 6 gr 50 gr 60 gr 100	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 150 + pastina gr 10 + olio gr 5</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 150 + olio gr 10</i> Pane Frutta (mele)	gr 60 gr 60 gr 100
Giovedì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 60 + broccoli gr 100 + olio gr 5 + pecorino o parmigiano gr 5</i> Fettine ai ferri (cavallo o maiale) Verdura fresca <i>Cetrioli gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	gr 50 gr 60 gr 100	Risotto con funghi porcini Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta (arance)	v.r. x 7 v.r. x 12 gr 60 gr 100
Venerdì	Risotto allo zafferano Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta	v.r. x 9 v.r. x 10 gr 60 gr 100	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 60 + sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>Spada gr 50 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta (pere)	v.r. x 10 gr 40 gr 60 gr 100

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Primaria
Perdasdefogu

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì	Tortellini in brodo di carne <i>Tortellini secchi gr 60 + parmigiano gr 5</i> Manzo lesso Patate in verde <i>Patate gr 200 + olio gr10</i> Pane Frutta (arance)	 gr 80 gr 120	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 5 + ragù di carne</i> Uova alla coque Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta (mele)	v. r. x 8 n.1 gr 80 gr 120
Martedì	Pasta al sugo di tonno e funghi Pollo al limone <i>Pollo gr 60 + olio gr 5 + aromi vari</i> Verdura fresca <i>Carote gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta	v.r. x 4 gr 80 gr 120	Zuppa di cereali e legumi Fettina alla milanese <i>Tacchino gr 70 + uovo gr 7 + pane gr 20 + olio gr 10</i> Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta (pere)	v.r. x 15 gr 80 gr 120
Mercoledì	Riso olio e parmigiano <i>Riso gr 70 + olio gr 5 + parmigiano o grana gr 5</i> Trota agli aromi <i>Filetti di trota gr 100 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Verdure cotte trifolate <i>Indivia gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta fresca	 gr 80 gr. 120	Risotto con piselli e pancetta Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v.r. x 5 gr 90 gr 80 gr 150
Giovedì	Spezzatino <i>Manzo magro gr 70 + patate gr 250 + olio gr 10</i> Verdura fresca <i>Verdure gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta (arance) Torta di mele	 gr 80 gr 120 v.r. x 15	Pasta al pomodoro e basilico <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Omelette al formaggio <i>Uovo n.1 + latte gr 20 + formaggio gr 20 + olio gr 5</i> Verdura fresca <i>Verdure miste gr 100 +olio gr 5</i> Pane Frutta	v.r. x 5 gr 80 gr 120
Venerdì	Pasta o polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 60 o pasta gr 80 + parmigiano gr 5 + sugo di pomodoro</i> Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v.r. x 4 gr 100 gr 80 gr 120	Culurgiones al sugo <i>Culurg. gr 100 + parmig. gr 5 + sugo pomodoro e basilico</i> Brasato agli aromi <i>Manzo gr 50 + olio gr 5 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (pere)	v.r. x 6 gr 60 gr 60 gr 100

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
 S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Sc .Elementare *Perdasdefogu*
Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì	Pasta al ragù di carne <i>Pasta gr 80 + parmigiano gr 5 + ragù di carne</i> Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bietole gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v. r. x 8 gr 60 gr 80 gr 120	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 80 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (Bel Paese) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v.r. x 8 gr 50 gr 80 gr 120
Martedì	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 100 + olio gr 10 + aromi q.b.</i> Pane Frutta fresca	v.r. x 8 gr 50 gr 60 gr 100	Lasagne al forno Scaloppine al limone Verdura fresca mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele) Torta di mele	v. r. x 14 gr 50 gr 80 gr 120 v.r. x 15
Mercoledì	Pasta al sugo di pomodoro e bas. <i>pasta gr 80 + parmigiano gr 5 + sugo di pomodoro e basilico</i> Formaggio (mozzarella) Verdure cotte trifolate <i>Verdure gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (pere)	v.r. x 5 gr 70 gr 80 gr 120	Minestrone di verdure <i>Verdure gr 200 + pastina gr 20 + olio gr 5</i> Pollo arrosto Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta (mele)	gr 80 gr 80 gr 120
Giovedì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 80 + broccoli gr 130 + olio gr 5 + pecorino o parmigiano gr 7</i> Fettine ai ferri (cavallo o maiale) Verdura fresca <i>Cetrioli gr 100 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	gr 70 gr 80 gr 120	Risotto con funghi porcini Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta (arance)	v.r. x 5 v.r. x 10 gr 80 gr 120
Venerdì	Risotto allo zafferano Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta	v.r. x 6 v.r. x 8 gr 80 gr 120	Pasta al sugo di pom. e tonno <i>Pasta gr 80 + sugo di pomodoro e tonno</i> Filetti di pesce al forno <i>Spada gr 70 + olio gr 5 + aromi</i> Verdura fresca mista <i>Verdure gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta (pere)	v.r. x 4 gr 80 gr 120

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Media Inferiore

	1° SETTIMANA		2° SETTIMANA	
Lunedì				
Martedì	Tortellini in brodo di carne <i>Tortellini secchi gr 80 + parmigiano gr 7</i> Manzo lesso Patate in verde <i>Patate gr 250 + olio gr15</i> Pane Frutta (arance)	 gr 90 gr 100 gr 150	Culurgiones al sugo <i>Culurg. gr 150 + parm.gr 7 + sugo pomodoro e basilico</i> Brasato agli aromi <i>Manzo gr 90 + olio gr 5 + aromi</i> Patate in verde <i>Patate gr 150 + olio gr 5 + aromi q. b.</i> Pane Frutta (pere)	 v. r. x 4 gr 100 gr 150
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì	Pasta o polenta al sugo di pomodoro <i>Polenta gr 80 pasta gr 100 + parmigiano gr 7 + sugo di pomodoro</i> Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta (kiwi)	 gr 125 gr 100 gr 150	Zuppa di cereali e legumi Fettina alla milanese <i>Tacchino gr 80 + uovo gr 10 + pane gr 25 + olio gr 10</i> Patate al forno <i>Patate gr 200 + olio gr 10</i> Pane Frutta (pere)	 v.r. x 13 gr 100 gr 150

AZIENDA USL N.4 LANUSEI
S. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tabella dietetica Scuola Media Inferiore
Menù invernale

	3° SETTIMANA		4° SETTIMANA	
Lunedì				
Martedì	Pasta ai broccoli <i>Pasta gr 100 + broccoli gr 150 + olio gr 10 + pecorino o parmigiano gr 7</i> Fettine ai ferri (cavallo o maiale) Verdura fresca <i>Cetrioli gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	 gr 90 gr 100 gr 150	Lasagne al forno Scaloppine al limone Verdura fresca <i>Verdure miste gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele) Torta di mele	v.r. x 12 gr 70 gr 100 gr 150 v.r. x 12
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì	Risotto allo zafferano Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori gr 100 + olio gr 10</i> Pane Frutta	v.r. x 5 v.r. x 7 gr 100 gr 150	Malloreddus alla campidanese <i>Pasta gr 100 + sugo alla campidanese</i> Formaggio (Bel Paese) Verdure trifolate <i>Zucchine gr 150 + olio gr 5</i> Pane Frutta (mele)	v.r. x 6 gr 60 gr 100 gr 150