



Menù estivo

PRIMA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
GNOCCHETTI AL SUGO	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
VITELLO MAGRO	Fettina di vitello magro	50	
	olio extravergine di oliva	5	
VERDURE DI STAGIONE	verdure di stagione	50	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

PRIMA SETTIMANA			
MARTEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RISO CON IL PARMIGIANO	Riso parboiled locale	50	
	Brodo vegetale fresco*	q.b.	
	Burro	5	Contiene latte
	Parmigiano	10	Contiene latte
FRITTATINA CON ZUCCHINE	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Erbe aromatiche, cipolla	qb	
	Zucchine o verdure di stagione	30	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



PRIMA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURE CON RISO	Riso parboiled locale	20	Contiene glutine
	Lenticchie seccche	25	
	Zucchine	50	
	Fagiolini	40	
	Carote	30	
	Patate	30	
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	
	parmigiano	5	Contiene latte
RICOTTA DI PECORA	Ricotta di pecora o vaccina	50	Contiene latte
	olio extravergine di oliva	5	
INSALATA MISTA	Insalata di lattuga o iceberg e carotene julienne	50	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

PRIMA SETTIMANA			
GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PIZZA MARGHERITA	Impasto	60	Contiene glutine
	Pomodori pelati	30	
	Mozzarella	20	Contiene latte
	Origano	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5	
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto coto di alta qualità	40	Può contenere glutine e derivati del latte
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione cotte o crude	50	
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



PRIMA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASTA CON VERDURE E PARMIGIANO	Pasta di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Misto verdure di stagione	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
CUORI DI MERLUZZO O NASELLO AL FORNO	Cuori di Merluzzo o nasello	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	
INSALATA MISTA	Insalata di lattuga o iceberg e carotene julienne		
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



SECONDA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
MEZZE PENNE CON POMODORINI E BASILICO	Mezze penne di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori datterini	40	
	Basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	10	Contiene latte
HAMBURGER DI MANZO	Carne macinata di manzo scelto locale	45	
	Prezzemolo	qb	
	Olio extravergine di oliva	5	
CAROTINE IN INSALATA	Carotine julienne	50	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

SECONDA SETTIMANA			
MARTEDI			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RISOTTO CON ZUCCHINE	Riso parboiled locale	50	
	Zucchine	30	
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	5	Contiene latte
UOVO AL POMODORO	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	60	
	Polpa di pomodoro finissima	40	
	olio extravergine di oliva	5	
CONTORNO DI STAGIONE	Verdura di stagione	50	
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



SECONDA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI	Fagiolini	10	
	Zucchine	10	
	Carote	20	
	Patate	20	
	Ceci secchi	25	
	Pastina di grano duro	20	Contiene glutine
	Cipolla, basilico, pomodoro secco	Qb	
	olio extravergine di olive	5	
INSALATA CAPRESE	Parmigiano	5	Contiene latte
	Mozzarella	50	Contiene latte
	Basilico fresco	qb	
	Pomodoro fresco	80	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

SECONDA SETTIMANA			
GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASTA INTEGRALE CON LE MELANZANE	Pasta di semola integrale di grano duro	50	Contiene glutine
	Melanzane	40	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
COSCIA DI POLLO ARROSTO CON LE PATATE	Coscia di pollo	50	
	Patate	80	
	Rosmarino	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Comune di Nughedu Santa Vittoria

Menù estivo

Anno scolastico 2019/2020



SECONDA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
FARFALLE CON I PEPERONI	Farfalle di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Peperoni	40	
	Olio extravergine di oliva	5	
PLATESSA ALLA PARMIGIANA	Filetto platessa	65	Pesce e prodotti a base di pesce
	Parmigiano	10	Contiene latte
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di olive	5	
FAGIOLINI	Fagiolini, o Verdura di stagione	50	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



TERZA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
FARFALLINE CON VERDURE E PARMIGIANO	Farfalline di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Misto verdure di stagione	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	10	Contiene latte
FETTINA DI VITELLONE	Fettina di vitellone magro ai ferri	50	
PISELLI IN TEGAME	Pisellini finssimi surgelati	50	
	Prezzemolo	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

TERZA SETTIMANA			
MARTEDI			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
INSALATA DI RISO	Riso parboiled locale	50	
	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	30	Contiene uovo
	Pomodori datterini	40	Contiene sedano
	Pisellini finssimi surgelati	40	
	Mais in scatola	20	
	Tonno in scatola sott'olio	20	Contiene pesce
	Mozzarella fior di latte	20	Contiene latte
	olio extravergine di oliva	10	
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
MACEDONIA	Frutta di stagione	150	



PRIMA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASTA E CECI	Pasta di semola di grano duro	20	
	Brodo vegetale fresco*	150	
	Ceci secchi	25	
	olio extravergine di olive	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
DOLCE SARDO	Dolce Sardo Arborea	40	Contiene latte
CAROTE AL VAPORE/VERDURE DI STAGIONE	Carote/Verdura di stagione cotta al vapore	50	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

**Brodo vegetale fresco: acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla*

TERZA SETTIMANA			
GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
GNOCCHETTI AL SUGO	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO	petto di pollo	50	
	pane grattugiato	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5	
INSALATA MISTA	Iceberg, pomodorini, carote	100	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Comune di Nughedu Santa Vittoria

Menù estivo

Anno scolastico 2019/2020



TERZA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
SPAGHETTI INTEGRALI CON ZUCCHINE E BOTTARGA	Spaghetti	50	Contiene glutine
	Zucchine	40	
	Bottarga grattugiata di Cabras	5	Pesce e prodotti a base di pesce
	olio extravergine di oliva	5	
POLPO IN INSALATA	Polpo	70	Molluschi
	Patate	40	
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



QUARTA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA	Pasta corta di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori datterini	30	
	Olive verdi denocciolate	5	
	Melanzane	40	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
POLPETTE DI VITELLONE AL FORNO	Carne macinata di vitellone scelta	40	
	Zucchini lesse schiacciate	10	
	Parmigiano	5	
	Pane grattugiato	q.b.	
	Prezzemolo	q.b.	
CAROTINE A JULIENNE	Carote	40	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

QUARTA SETTIMANA			
MARTEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
FREGOLA CON IN FRUTTI DI MARE	Fregola	40	
	Frutti di mare surgelati	30	
	Brodo vegetale fresco*	q.b.	
	Pomodori datterini	40	
	Aglio e prezzemolo	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5	Contiene latte
BOCCONCINI DI MOZZARELLA	Bocconcini di mozzarella	50	Contiene latte
FAGIOLINI	Fagiolini o verdure di stagione	50	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



QUARTA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
BURGER DI CECI E MELANZANE	Melanzane	60	
	Ceci cotti passati	60	
	Uovo	10	
	Pane grattugiato	25	Contiene glutine
	Parmigiano	15	Contiene Latte
	Prezzemolo	Qb	
	olio extravergine di olive	5	
INSALATA MISTA	Iceberg, pomodorini, carote	100	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
MINI BISCOTTO GELATO ALLA PANNA E CACAO	Gelato	50	Contiene Glutine Contiene Latte e derivati
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

QUARTA SETTIMANA			
GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASTA CON VERDURE E PARMIGIANO	Pasta di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Misto verdure di stagione	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
SPEZZATINO DI POLLO CON PISELLI E CAROTE	Carne di petto di pollo	50	
	Piselli	50	
	Carote	40	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	



QUARTA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURA CON ORZO PERLATO	Fagiolini	10	
	Zucchine	10	
	Carote	20	
	Patate	20	
	Orzo perlato	30	Contiene glutine
	Cipolla, basilico, pomodoro secco	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
SALMONE SELVAGGIO GRATINATO CON POMODORINI E PREZZEMOLO	Filetti di Salmone selvaggio dell'alaska surgelato	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Pomodorini	q.b.	
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	10	
INSALATA MISTA	Iceberg, pomodorini, carote	100	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	