

Menù invernale

Anno scolastico 2019/2020

Menù invernale



PRIMA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
GNOCCHETTI AL SUGO E PARMIGIANO	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
BOCCONCINI DI POLLO	Petto di pollo a cubetti	50	
	Brodo vegetale fresco*		Contiene sedano
	Erbe aromatiche	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
VERDURE DI STAGIONE	verdure di stagione	50	
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

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

PRIMA SETTIMANA			
MARTEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURE CON RISO INTEGRALE E LENTICCHIE DECORTICATE	Cavolfiore	20	
	Bietole	10	
	Carote	30	
	Patate	40	
	Lenticchie decorticate	25	
	Riso integrale	20	
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb	
	olio extravergine di olive	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
FRITTATINA CON SPINACI	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Spinaci o verdure di stagione	30	
	Parmigiano	5	Contiene latte
	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 invernale
Anno scolastico 2019/2020



PRIMA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RISO CON LA ZUCCA	Riso parboiled locale	50	Contiene glutine
	Zucca	50	
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb	
	olio extravergine di oliva	10	
	parmigiano	5	Contiene latte
MOZZARELLA	Mozzarella fior di latte	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	

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

PRIMA SETTIMANA			
GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO	Gnocchi di patate	100	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
POLPETTINE DI VITELLO IN BIANCO	Carne macinata di vitellone magro	50	
	Uovo da allevamento all'aperto	5	Contiene uova
	Parmigiano	5	Contiene latte
	Pangrattato	q.b.	Contiene glutine
	Cipolla, brodo vegetale fresco*		Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione cotte o crude	50	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Comune di Nughedu Santa Vittoria
Menù invernale
 Anno scolastico 2019/2020



PRIMA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
MINESTRA VEGETALE	Brodo vegetale fresco*	100	Contiene sedano
	Pastina	20	Contiene glutine
	Parmigiano	5	Contiene latte
	olio extravergine di oliva	5	
SGOMBRO GRATINATO	Sgombro fresco	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	

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

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Comune di Nughedu Santa Vittoria
Menù invernale
Anno scolastico 2019/2020



SECONDA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
GNOCCHETTI BROCCOLI E PARMIGIANO	Gnocchetti	50	Contiene glutine
	Broccoli	40	
	Aglio	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Parmigiano	10	Contiene latte
COSCIA DI POLLO ARROSTO	Coscia di pollo	50	
	Erbe aromatiche	qb	
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
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI	Cavolfiore	20	
	Bietole	10	
	Carote	30	
	Patate	40	
	Ceci secchi	25	
	Pastina di grano duro	20	Contiene glutine
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb	
	olio extravergine di olive	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
FRITTATINA CON PISELLI	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Piselli finissimi 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	

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Comune di Nughedu Santa Vittoria
Menù invernale
Anno scolastico 2019/2020



SECONDA SETTIMANA			
MERCOLEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RISO CON I FUNGHI	Riso parboiled locale	50	
	Funghi misti sugelati con porcini	30	
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	5	Contiene latte
RICOTTA DI PECORA	Ricotta ovina o vaccina	50	Contiene latte
	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	

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

SECONDA SETTIMANA			
GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RAVIOLI DI PATATE E CIPOLLE	Ravioli di patate e cipolle	100	Contiene glutine, latte, uovo
	Pomodori pelati	50	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
PECORA AL SUGO CON PISELLI	Carne di pecora ben sgrassata	50	
	Pomodori pelati	50	
	Pisellini finissimi	40	Contiene latte
	Cipolla	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

Menù invernale

Anno scolastico 2019/2020



SECONDA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA	Cavolfiore	20	
	Bietole	10	
	Carote	30	
	Patate	40	
	Ceci secchi	25	
	Pastina di grano duro	20	Contiene glutine
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb	
	Parmigiano	5	Contiene latte
SALMONE SELVAGGIO GRATINATO CON POMODORINI E PREZZEMOLO	Filetto di salmone selvaggio dell'Alaska	65	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Pomodorini	30	
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di olive	5	
CONTORNO DI STAGIONE	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	

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
Comune di Nughedu Santa Vittoria
Menù invernale
Anno scolastico 2019/2020



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	
BIETOLE O SPINACI SALTATI	Bietole o spinaci	50	
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb	
	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			
MARTEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURE CON RISO INTEGRALE E LENTICCHIE DECORTICATE	Cavolfiore	20	
	Bietole	10	
	Carote	30	
	Patate	40	
	Lenticchie decorticate	25	
	Riso integrale	20	
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb	
	olio extravergine di olive	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
UOVO AL POMODORO	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Polpa di pomodoro finissima e cipolla	40	
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	30	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Comune di Nughedu Santa Vittoria
Menù invernale
 Anno scolastico 2019/2020



TERZA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI	Riso parboiled locale	40	
	Fagioli secchi	15	
	Cipolla, aglio, alloro, brodo vegetale fresco*	qb	Contiene sedano
	olio extravergine di oliva	10	
	parmigiano	5	Contiene latte
MOZZARELLA	Mozzarella	50	Contiene latte
SPINACI A VAPORE	Spinaci	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 RAGÙ DI VITELLO	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Carne macinata di vitello	30	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto cotto di alta qualità	30	
FINOCCHI GRATINATI	Finocchi	50	
	Pangrattato	q.b.	Contiene glutine
	olio extravergine di oliva	5	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40	Contiene glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150	

Menù invernale

Anno scolastico 2019/2020



TERZA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
LEGUMOTTI IN BRODO VEGETALE	Brodo vegetale fresco*	150	Contiene sedano
	Legumotti Barilla	25	
FILETTO DI PLATESSA ALLA PARMIGIANA	Filetto di platessa surgelato	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Parmigiano grattugiato	10	Contiene glutine
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	5	
PATATE AL FORNO	Patate	100	
	olio extravergine di oliva	10	
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*

Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia
 Comune di Nughedu Santa Vittoria
Menù invernale
 Anno scolastico 2019/2020



QUARTA SETTIMANA			
LUNEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
GNOCCHETTI AL RAGÙ DI VITELLO	Gnocchetti di semola di grano duro	50	Contiene glutine
	Pomodori pelati	50	
	Carne macinata di vitello	30	
	Cipolla, aglio, basilico	qb	
	olio extravergine di oliva	5	
PETTO DI POLLO AL ROSMARINO	Petto di pollo	50	
	Rosmarino	q.b.	
CONTORNO DI STAGIONE	Verdure di stagione	50	
	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			
MARTEDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI	Cavolfiore	10	
	Bietole	10	
	Carote	20	
	Patate	20	
	Ceci secchi	25	
	Pastina di grano duro	20	Contiene glutine
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb	
	olio extravergine di olive	5	
	Parmigiano	5	Contiene latte
FRITTATINA CON SPINACI	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50	Contiene uova
	Erbe aromatiche	qb	
	Spinaci o verdure di stagione	30	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	30	Contiene glutine

Menù invernale

Anno scolastico 2019/2020



FRUTTA	Frutta di stagione	150	
---------------	--------------------	-----	--

QUARTA SETTIMANA			
MERCOLEDÌ			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
RISOTTO ALLO ZAFFERANO	Riso parboiled locale	50	
	Zafferano	q.b.	
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb	
	Burro	5	Contiene latte
	parmigiano	10	Contiene latte
DOLCE SARDO	Dolce sardo Arborea	30	Contiene latte
BROCCOLI AL VAPORE	Broccoli al vapore o verdure di stagione	50	
	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			
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 VITELLO CON PATATE E CAROTE	Carne di vitello	50	
	Patate	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	

Menù invernale

Anno scolastico 2019/2020



QUARTA SETTIMANA			
VENERDI'			
	DESCRIZIONE	GRAMMI	ALLERGENI
VELLUTATA DI ZUCCA CON PASTINA	Zucca	50	
	Patate	30	
	Carote	30	
	Cipolla, concentrato di pomodoro, erbe aromatiche	qb	
	Pastina di semola di grano duro	20	Contiene glutine
	Pecorino grattugiato	5	Contiene latte
MERLUZZO PANATO AL FORNO	Cuori di merluzzo o nasello surgelato	70	Pesce e prodotti a base di pesce
	Pangrattato	10	Contiene glutine
	Brodo vegetale fresco*	q.b.	
	Prezzemolo	q.b.	
	olio extravergine di oliva	10	
VERDURE AL VAPORE	verdure 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	