

## Menù invernale

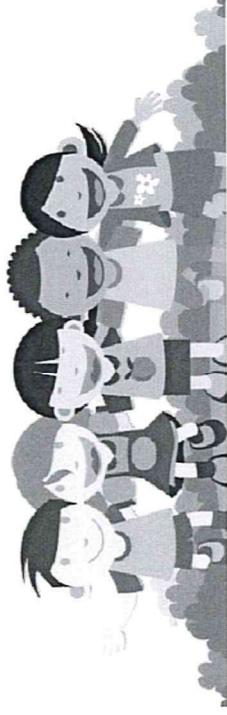
	<b>Prima Settimana</b>	<b>Seconda Settimana</b>	<b>Terza settimana</b>	<b>Quarta settimana</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta al sugo di pomodoro e parmigiano Spezzatino di pollo con piselli e carote Pane fresco e frutta di stagione	Pasta ai broccoli e parmigiano Coscia di pollo arrosto Carotine in insalata Pane fresco e frutta di stagione	Pasta con verdure e parmigiano Fettina di vitello e verdure saltate Pane fresco e frutta di stagione	Pasta al ragù di vitello Petto di pollo al rosmarino con verdure cotte Pane fresco e frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Passato di verdure con riso integrale e lenticchie decorticate Frittatina con spinaci Pane fresco e frutta di stagione	Passato di verdure con pastina e ceci Frittatina con piselli Pane fresco e frutta di stagione	Passato di verdure con pastina integrale e fenticchie decorticate Uovo al pomodoro Pane fresco e frutta di stagione	Passato di verdure con pastina e ceci Frittatina con spinaci Pane fresco e frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Riso con la zucca Mozzarella e insalata Pane fresco e frutta di stagione	Riso con zucchine Ricotta di pecora e verdure Pane fresco e frutta di stagione	Risotto con crema di fagioli Mozzarella e spinaci Pane fresco e frutta di stagione	Risotto allo zafferano Dolce Sardo e broccoli Pane fresco e frutta di stagione
<b>Giovedì</b>	Gnocchi di patate al sugo Polpette di manzo in bianco con verdure Pane fresco e frutta di stagione	Ravioli di patate e cipolle Coscia di pecora o vitello al sugo con piselli Pane fresco e frutta di stagione	Pasta al ragù di vitello Prosciutto cotto e finocchi gratinati Pane fresco e frutta di stagione	Pasta con verdure e parmigiano Spezzatino di vitello con patate e carote Pane fresco e frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Minestrina in brodo vegetale Filetto di sgombero gratinato e insalata Pane fresco e frutta di stagione	Passato di verdure con pastina Salmoncino selvaggio gratinato con pomodorini e prezzemolo Pane fresco e frutta di stagione	Misto di legumi in brodo vegetale Filetto di platessa alla parmigiana e patate al forno Pane fresco e frutta di stagione	Velutata di zucca con pastina Cuori di meruzzo panato al forno e verdure al vapore Pane fresco e frutta di stagione



29 NOV, 2019

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età



## Menù estivo

	<b>Prima Settimana</b>	<b>Seconda Settimana</b>	<b>Terza settimana</b>	<b>Quarta settimana</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta al sugo di pomodoro Vitello magro con verdure Pane fresco e frutta di stagione	Pasta con pomodorini e basilico Hamburger di manzo Carotine in insalata Pane fresco e frutta di stagione	Pasta con verdure e parmigiano Fettina di vitellone e piselli Pane fresco e frutta di stagione	Insalata di pasta mediterranea Polpette di vitellone al forno e carotine Pane fresco e frutta di stagione
<b>Martedì</b>	Riso con parmigiano Frittatina con zucchine Pane fresco e frutta di stagione	Risotto con zucchine Uovo al pomodoro e verdure Pane fresco e frutta di stagione	Insalata di riso con tonno mozzarella e uova Pane fresco e frutta di stagione	Pasta al sugo di pomodoro Bocconcini di mozzarella e fagiolini pane fresco e frutta di stagione
<b>Mercoledì</b>	Passato di verdure con riso Ricotta di pecora e insalata Pane fresco e frutta di stagione	Passato di verdure con pastina e ceci Insalata Caprese Pane fresco e frutta di stagione	Pasta e ceci Dolce Sardo e verdure Pane fresco e frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Burger di ceci e melanzane e insalata Biscotto gelato panna e cacao Pane fresco
<b>Giovedì</b>	Pizze margherita Prosciutto cotto con verdure Frutta di stagione	Pasta integrale con le melanzane Coscia di pollo arrosto con le patate Pane fresco e frutta di stagione	Pasta al sugo di pomodoro Petto di pollo impanato al forno Pane fresco e frutta di stagione	Pasta con verdure e parmigiano Spezzatino di pollo con piselli e carote Pane fresco e frutta di stagione
<b>Venerdì</b>	Pasta con verdure e parmigiano Cuori di merluzzo al forno e insalata Pane fresco e frutta di stagione	Pasta con i peperoni Plattessa alla parmigiana e fagiolini Pane fresco e frutta di stagione	Pasta integrale con zucchine Merluzzo in insalata Pane fresco e frutta di stagione	Passato di verdure con orzo perfato Salmonese selvaggio gratinato con pomodorini e prezzemolo Pane fresco e frutta di stagione



## Relazione nutrizionale

Quando si parla di alimentazione infantile è bene ricordare che il bambino non è un piccolo adulto. Durante l'infanzia e soprattutto nei primi anni di vita l'organismo matura tutte capacità funzionali necessarie al mantenimento dello stato di salute ponendo le basi anche per le età future.

È importante offrire al bambino tanti alimenti differenti per poter costruire una dieta sempre varia e allo stesso tempo equilibrata. Per questo motivo è bene tener presente l'assunzione nutrizionale nel suo complesso e non valutare ogni alimento singolarmente.

Variare la dieta comporta variare la qualità e la quantità dei diversi nutrienti contenuti nei cibi; questo riduce il rischio di incorrere in carenze o eccessi garantendo il giusto funzionamento degli organi oltre ad un regolare accrescimento.

È pertanto necessario che l'alimentazione sia scandita da pasti regolari ed equilibrati in ciascun momento alimentare della giornata.

È in questa fase che si gettano le basi per l'accettazione della varietà di gusti che si manterrà sino all'età adulta ed è per questa ragione che risulta necessario disporre di diversi alimenti e di vari sapori da offrire al bambino durante tutto l'arco della settimana, per non proporgli una dieta monotona, composta solo da pochi alimenti.

Lo scopo primario della mensa non sarà solo quello di fornire un pasto nutrizionalmente equilibrato, inoltre completo dal punto di vista igienico-sanitario, ma anche di prevenire l'obesità e tutte quelle patologie cronico-degenerative, come il diabete, l'osteoporosi, o le patologie cardiache, causate da un eccesso di peso e da una scorretta alimentazione.

Oggi alla mensa scolastica è affidato questo importante compito: promuovere la salute e il ruolo del biologo nutrizionista sarà quello di formulare dei menù equilibrati e di educare alla corretta alimentazione.

29 NOV. 2019





**Menù estivo**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>		
<b>LUNEDI'</b>		
	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>PASTA AL SUGO</b>	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Pomodori pelati	50
	Cipolla, aglio, basilico	qb
	olio extravergine di oliva	5
<b>VITELLO MAGRO</b>	Fettina di vitello magro	50
	olio extravergine di oliva	5
<b>VERDURE DI STAGIONE</b>	verdure di stagione	50
	olio extravergine di oliva	5
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	Pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

<b>PRIMA SETTIMANA</b>		
<b>MARTEDI'</b>		
	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>RISO CON IL PARMIGIANO</b>	Riso parboiled locale	50 / 60
	Brodo vegetale fresco*	q.b.
	Burro	5
	Parmigiano	10
<b>FRITTATINA CON ZUCCHINE</b>	Ovo di gallina da allevamento all'aperto	60
	Erbe aromatiche, cipolla	qb
	Zucchine o verdure di stagione	30
	olio extravergine di oliva	10
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2019



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



PRIMA SETTIMANA		
MERCOLEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASSATO DI VERDURE CON RISO	Riso parboiled locale	20 / 30
	Lenticchie secche	25
	Zucchine	50
	Fagiolini	40
	Carote	30
	Patate	30
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	q.b.
	olio extravergine di oliva	5
	parmigiano	5
RICOTTA DI PECORA	Ricotta di pecora <del>evacina</del>	50
	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 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

PRIMA SETTIMANA		
GIOVEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PIZZA MARGHERITA	Impasto	60 / 70
	Pomodori pelati	30
	Mozzarella	20
	Origano	q.b.
	Olio extravergine di oliva	5
PROSCIUTTO COTTO	Prosciutto cotto di alta qualità	40
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione cotte o crude	50 / 80
FRUTTA	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2019



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



<b>PRIMA SETTIMANA</b>		
<b>VENERDI'</b>		
	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>PASTA CON VERDURE E PARMIGIANO</b>	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Misto verdure di stagione	40
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	5
<b>CUORI DI MERLUZZO O NASELLO AL FORNO</b>	Cuori di Merluzzo o nasello	70
	Pangrattato	10
	Prezzemolo	q.b.
	olio extravergine di oliva	5
<b>INSALATA MISTA</b>	Insalata di lattuga o iceberg e carotene julienne	<b>50</b>
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

- \* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
- \*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV. 2019



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



SECONDA SETTIMANA		
LUNEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA CON POMODORINI E BASILICO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Pomodori datterini	40
	Basilico	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	10
HAMBURGER DI MANZO	Carne macinata di manzo scelto locale	<del>45</del> 50
	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	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

SECONDA SETTIMANA		
MARTEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
RISOTTO CON ZUCCHINE	Riso parboiled locale	50/60
	Zucchine	30
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Burro	5
	parmigiano	5
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 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150



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



SECONDA SETTIMANA		
MERCOLEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI	Fagiolini / CAVOLFIORE	10
	Zucchine / Bietole	10
	Carote	20
	Patate	20
	Ceci secchi	25
	Pastina di grano duro	20 / 30
	Cipolla, basilico, pomodoro secco	Qb
	olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	5
INSALATA CAPRESE	Mozzarella	50
	Basilico fresco	qb
	Pomodoro fresco	80
	olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

SECONDA SETTIMANA		
GIOVEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA INTEGRALE CON LE MELANZANE	Pasta di semola integrale di grano duro	50 / 60
	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	40 / 50
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
PASTA CON I PEPERONI	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Peperoni	40
	Olio extravergine di oliva	5
PLATESSA ALLA PARMIGIANA	Filetto platessa	<del>85</del> 70
	Parmigiano	10
	Prezzemolo	q.b.
	olio extravergine di olive	5
FAGIOLINI	Fagiolini o Verdura di stagione	50/80
	olio extravergine di oliva	10
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

- \* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
- \*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV, 2019



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



TERZA SETTIMANA		
LUNEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA CON VERDURE E PARMIGIANO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Misto verdure di stagione	40
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	10
FETTINA DI VITELLONE	Fettina di vitellone magro ai ferri	50
PISELLI IN TEGAME	Pisellini finissimi surgelati	50
	Prezzemolo	qb
	olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

TERZA SETTIMANA		
MARTEDI		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
INSALATA DI RISO CON TONNO MOZZARELLA E UOVA	Riso parboiled locale	50 / 60
	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	30
	Pomodori datterini	40
	Pisellini finissimi surgelati	40
	Mais in scatola	20
	Tonno in scatola sott'olio	20
	Mozzarella fior di latte	20
	olio extravergine di oliva	10
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	40 / 50
MACEDONIA	Frutta di stagione	150



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



<b>TERZA <del>PRIMA</del> SETTIMANA</b>		
<b>MERCOLEDÌ</b>		
	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>PASTA E CECI</b>	Pasta di semola di grano duro	20 / 30
	Brodo vegetale fresco*	150
	Ceci secchi	25
	olio extravergine di olive	5
	Parmigiano	5
<b>DOLCE SARDO</b>	Dolce Sardo Arborea	40
<b>CAROTE AL VAPORE/VERDURE DI STAGIONE</b>	Carote/Verdura di stagione cotta al vapore	50/80
	olio extravergine di oliva	5
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

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

<b>TERZA SETTIMANA</b>		
<b>GIOVEDÌ</b>		
	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>PASTA AL SUGO DI POMODORO</b>	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Pomodori pelati	50
	Cipolla, aglio, basilico	qb
	olio extravergine di oliva	5
<b>PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO</b>	petto di pollo	50
	pane grattugiato	q.b.
	Olio extravergine di oliva	5
<b>INSALATA MISTA</b>	Iceberg, pomodorini, carote	100
	olio extravergine di oliva	5
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2019



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



TERZA SETTIMANA		
VENERDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA INTEGRALE CON ZUCCHINE	Pasta di semola integrale di grano duro	50 / 60
	Zucchine	40
	olio extravergine di oliva	5
MERLUZZO IN INSALATA	Merluzzo	70
	Patate	40
	Prezzemolo	q.b.
	olio extravergine di oliva	10
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV. 2019



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



QUARTA SETTIMANA		
LUNEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
INSALATA DI PASTA MEDITERRANEA	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	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	50
	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	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

QUARTA SETTIMANA		
MARTEDI		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA AL SUGO DI POMODORO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Pomodori pelati	50
	Cipolla, aglio, basilico	qb
	olio extravergine di oliva	5
BOCCONCINI DI MOZZARELLA	Bocconcini di mozzarella	50
FAGIOLINI	Fagiolini o verdure di stagione	50/80
	olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2013



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



QUARTA SETTIMANA		
MERCOLEDÌ		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTINA IN BRODO VEGETALE	Brodo vegetale fresco*	100
	Pastina	20 / 30
	Parmigiano	5
	olio extravergine di oliva	5
BURGER DI CECI E MELANZANE	Melanzane	60
	Ceci cotti passati	60
	Uovo	10
	Pane grattugiato	25
	Parmigiano	15
	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	40 / 50
MINI BISCOTTO GELATO ALLA PANNA E CACAO	Gelato	50

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

29 NOV. 2019







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



PRIMA SETTIMANA		
LUNEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA AL SUGO DI POMODORO E PARMIGIANO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Pomodori pelati	50
	Cipolla, aglio, basilico	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	5
SPEZZATINO DI POLLO CON CAROTE E PISELLI	Petto di pollo a cubetti	50 / 60
	Carote	30
	Piselli	30
	Brodo vegetale fresco*	sq qb
	Cipolla, aglio, erbe aromatiche	qb
	Olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

PRIMA SETTIMANA		
MARTEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASSATO DI VERDURE CON RISO INTEGRALE E LENTICCHIE DECORTICATE	Cavolfiore	20
	Bietole	10
	Carote	30
	Patate	40
	Lenticchie decorticate	25
	Riso integrale	20 / 30
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb
	olio extravergine di olive	5
	Parmigiano	5
FRITTATINA CON SPINACI	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	50
	Spinaci o verdure di stagione	30
	Parmigiano	5
	olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150



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



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

PRIMA SETTIMANA		
MERCOLEDÌ		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
RISO CON LA ZUCCA	Riso parboiled locale	50 / 60
	Zucca	50
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb
	olio extravergine di oliva	10
	parmigiano	5
MOZZARELLA	Mozzarella fior di latte	50
	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 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

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

PRIMA SETTIMANA		
GIOVEDÌ		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO	Gnocchi di patate	100
	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
	Parmigiano	5
	Pangrattato	q.b.
	Cipolla, brodo vegetale fresco*	q.b.
	olio extravergine di oliva	10
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione cotte o crude	50/80
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2019



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



<b>PRIMA SETTIMANA</b>		
<b>VENERDI'</b>		
	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>GRAMMI</b>
<b>MINESTRA VEGETALE</b>	Brodo vegetale fresco*	100
	Pastina	20 / 30
	Parmigiano	5
	olio extravergine di oliva	5
<b>SGOMBRO GRATINATO</b>	Sgombro fresco	70
	Pangrattato	10
	Prezzemolo	q.b.
	olio extravergine di oliva	5
<b>INSALATA MISTA</b>	Insalata di lattuga o iceberg e carotene julienne	50
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

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

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV. 2019



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



SECONDA SETTIMANA		
LUNEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA CON BROCCOLI E PARMIGIANO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	Broccoli	40
	Aglione	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Parmigiano	10
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	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

SECONDA SETTIMANA		
MARTEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI	Cavolfiore	20
	Bietole	10
	Carote	30
	Patate	40
	Ceci secchi	25
	Pastina di grano duro	20 / 30
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb
	olio extravergine di olive	5
	Parmigiano	5
FRITTATINA CON PISELLI	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	60
	Piselli finissimi o verdure di stagione	30
	olio extravergine di oliva	10
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

\* \*Tutti i pesi espressi nel menu sono da considerarsi a crudo ed al netto degli scarti.

29 NOV. 2019



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



SECONDA SETTIMANA		
MERCOLEDÌ		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
RISO CON ZUCCHINE	Riso parboiled locale	50/60
	Zucchine	30
	Cipolla, erbe, brodo vegetale fresco*	qb
	olio extravergine di oliva	5
	Burro	5
	parmigiano	5
RICOTTA DI PECORA /VACCA	Ricotta ovina o vaccina	50 / 60
	olio extravergine di oliva	5
CONTORNO DI STAGIONE	Verdura di stagione	50
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

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

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

29 NOV. 2019



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



SECONDA SETTIMANA		
VENERDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
<b>PASSATO DI VERDURE CON PASTINA</b>	Cavolfiore	20
	Bietole	10
	Carote	30
	Patate	40
	Ceci secchi	25
	Pastina di grano duro	20 / 30
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb
	Parmigiano	5
<b>SALMONE SELVAGGIO GRATINATO CON POMODORINI E PREZZEMOLO</b>	Filetto di salmone selvaggio dell'Alaska	<del>85</del> 70
	Pangrattato	10
	Pomodorini	30
	Prezzemolo	q.b.
	olio extravergine di olive	5
<b>CONTORNO DI STAGIONE</b>	Verdura di stagione	50
	olio extravergine di oliva	10
<b>PANE DI GRANO DURO</b>	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
<b>FRUTTA</b>	Frutta di stagione	150

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

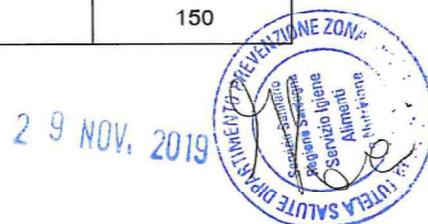




Tabella dietetica Scuola dell'Infanzia  
Comune di Nughedu Santa Vittoria  
Menù invernale  
Anno scolastico 2019/2020



TERZA SETTIMANA		
MERCLEDÌ		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
RISOTTO CON CREMA DI FAGIOLI	Riso parboiled locale	40 / 50
	Fagioli secchi	15
	Cipolla, aglio, alloro, brodo vegetale fresco*	qb
	olio extravergine di oliva	10
	parmigiano	5
MOZZARELLA	Mozzarella	50 / 60
SPINACI A VAPORE	Spinaci	50
	olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	Pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

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

TERZA SETTIMANA		
GIOVEDÌ		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA AL RAGÙ DI VITELLO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	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	50/80
	Pangrattato	q.b.
	olio extravergine di oliva	5
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2019



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



TERZA SETTIMANA		
VENERDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
MISTO DI LEGUMI IN BRODO VEGETALE	Brodo vegetale fresco*	150
	Misto di legume secchi	25
FILETTO DI PLATESSA ALLA PARMIGIANA	Filetto di platessa surgelato	70
	Parmigiano grattugiato	10
	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 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

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

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età



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



QUARTA SETTIMANA		
LUNEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASTA AL RAGÙ DI VITELLO	Pasta di semola di grano duro	50 / 60
	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	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

QUARTA SETTIMANA		
MARTEDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
PASSATO DI VERDURE CON PASTINA E CECI	Cavolfiore	10
	Bietole	10
	Carote	20
	Patate	20
	Ceci secchi	25
	Pastina di grano duro	20 / 30
	Cipolla, aglio, basilico, pomodoro secco	Qb
	olio extravergine di olive	5
	Parmigiano	5
FRITTATINA CON SPINACI	Uovo di gallina da allevamento all'aperto	60
	Erbe aromatiche	qb
	Spinaci o verdure di stagione	30
	olio extravergine di oliva	10
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

29 NOV. 2019





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



QUARTA SETTIMANA		
VENERDI'		
	DESCRIZIONE	GRAMMI
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 / 30
	Pecorino grattugiato	5
MERLUZZO PANATO AL FORNO	Cuori di merluzzo o nasello surgelato	70
	Pangrattato	10
	Brodo vegetale fresco*	q.b.
	Prezzemolo	q.b.
	olio extravergine di oliva	10
VERDURE AL VAPORE	verdure di stagione	50/80
	olio extravergine di oliva	10
PANE DI GRANO DURO	pane di grano duro fresco locale	40 / 50
FRUTTA	Frutta di stagione	150

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età



29 NOV. 2019



# RICETTARIO



29 NOV. 2019











### **Pasta con verdure e parmigiano**

INGREDIENTI	GRAMMI
Pasta di semola di grano duro	50/60
Misto verdure di stagione	40
Cipolla, aglio, erbe aromatiche	q.b.
olio extravergine di oliva	5
Parmigiano	10

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere le verdure di stagione tagliati a rondelle sottili e il basilico, cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata, olio e parmigiano.

### **Risotto con crema di fagioli**

INGREDIENTI	GRAMMI
Riso parboiled locale	40 / 50
Fagioli secchi	15
Cipolla, aglio, alloro, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato</i> q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	5 / 10
<del>BURRO</del>	<del>5</del>
parmigiano	5

Mettere a cuocere i fagioli (se secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida) con le verdure finemente tritate, l'aglio e l'alloro e passarli al passaverdura (dopo aver tolto aglio e alloro). Iniziare la cottura del riso con metà della purea ottenuta, procedere aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere la purea rimanente. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

### **Risotto allo zafferano**

INGREDIENTI	GRAMMI
Riso parboiled locale	50/60
Zafferano	q.b.
Cipolla, erbe, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato</i> q.b.	q.b.
Burro	5
parmigiano	10

Tostare il riso con poco brodo vegetale. Iniziare la cottura del riso con aggiungendo un po' alla volta del brodo vegetale e verso fine cottura aggiungere lo zafferano. A cottura ultimata mantecare con burro, olio crudi e parmigiano.

- \* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
- \*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV. 2013





### **Pasta al ragù di vitello**

INGREDIENTI	GRAMMI
Pasta di semola di grano duro	50/60
Pomodori pelati	50
Carne macinata di vitello	30
Cipolla, aglio, basilica, Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato</i>	q.b.
olio extravergine di oliva	5

Porre in una casseruola l'aglio intero e la cipolla tagliata finemente con un pizzico di sale e fare rosolare la carne macinata in poco brodo vegetale. Unire la passata di pomodoro o i pelati passati. Dopo avere tolto l'aglio restringere il sugo. A fine cottura, aggiungere l'olio di oliva extravergine. Condire gli gnocchetti e aggiungere il parmigiano.

### **Vellutata di zucca con pastina**

INGREDIENTI	GRAMMI
Zucca	50
Patate	30
Carote	30
Cipolla, concentrato di pomodoro, erbe aromatiche	q.b.
Pastina di semola di grano duro	20/30
Pecorino grattugiato	5

Stufare in poco brodo vegetale la zucca con la cipolla tritata, l'aglio intero e poco sale. Dopo aver tolto l'aglio passare il tutto al passaverdura. Cuocere la pastina aggiungendo acqua alla vellutata e il concentrato di pomodoro. A cottura ultimata, condire con olio d'oliva, parmigiano e prezzemolo.

### **Burger di ceci e melanzane**

INGREDIENTI	GRAMMI
Melanzane	60
Ceci cotti passati	60
Uovo	10
Pane grattugiato	25
Parmigiano	15
Prezzemolo	q.b.
olio extravergine di olive	5

Cuocere le melanzane intere in forno, una volta cotte lasciare freddare, tagliarle a metà e togliere tutta la polpa con un cucchiaio. Schiacciarla bene con una forchetta e aggiungere i ceci lessati e passati al passaverdure, il pane grattugiato, l'uovo, il parmigiano il prezzemolo, il sale. Impastare tutto e formare dei burger. Cuocerli poi in padella o in forno condendo con olio extravergine di oliva.

- \* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
- \*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV. 20







### **Pizza margherita**

INGREDIENTI	GRAMMI
Impasto	(di cui farina) 60/70
Pomodori pelati	30
Mozzarella	20
Origano	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Per l'impasto:

Utilizzare farina semintegrale di grano tenero tipo 2 e farina o semola di grano duro Cappelli.

#### **Ingredienti:**

- 500g di semintegrale di grano tenero tipo
- 500g di farina o semola di grano duro Cappelli
- 5g di lievito di birra oppure, se lo si sa utilizzare, il lievito madre (15-20%)
- 10g di sale
- 30g di olio extravergine di oliva
- circa il 70% di acqua

#### **Procedimento:**

Impastare fino ad incordatura tutti gli ingredienti e lasciare riposare fino a che l'impasto avrà raddoppiato il suo volume. Dividere poi le palline considerando che ogni pallina deve essere sufficiente per una teglia e far riposare mezz'oretta.

Raccomando di usare meno lievito possibile e fare una lievitazione lunga, anche in frigorifero, (almeno 8h), in modo che l'impasto abbia il tempo di maturare.

Preparare le teglie con la carta da forno, oliare leggermente, stendere la pallina in uno strato sottile (meno di 1 cm), lasciar riposare qualche minuto e condire con la salsa di pomodoro e origano.

Preriscaldare il forno a 250-300° e infornare la pizza senza mozzarella mettendo la teglia a contatto con la parte inferiore del forno per circa 5 min, controllare che non si bruci il fondo, deve leggermente dorarsi e diventare croccante.

Solo dopo questa prima fare mettere la mozzarella tagliata molto sottile e strizzata. Finire la cottura nella parte centrale del forno.

### **Misto di legumi in brodo vegetale**

INGREDIENTI	GRAMMI
Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato q.b.</i>	150
Misto di legumi secchi	25

Preparare il brodo, filtrarlo e cuocerli dentro il misto di legumi secchi

\* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011

\*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età

29 NOV. 2019





### ***Pasta integrale con le melanzane***

INGREDIENTI	GRAMMI
Pasta di semola integrale di grano duro	50/60
Melanzane	40
Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato</i> q.b.	q.b.
Cipolla, aglio, basilico	q.b.
olio extravergine di oliva	5

Far stufare la cipolla e l'aglio finemente tritati in poco brodo vegetale già insaporito, aggiungere le melanzane tagliate a pezzetti piccoli e il basilico, cuocere il tutto per una decina di minuti. Lessare la pasta e condirla con la salsa preparata e olio.

### ***Pasta con i peperoni***

INGREDIENTI	GRAMMI
Pasta di semola di grano duro	50/60
Peperoni	40
Brodo vegetale fresco: <i>acqua, pomodoro secco, carote, sedano, patate, prezzemolo, cipolla, sale iodato</i> q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	5

Lavare e tagliare il peperone a pezzetti. Stufarli in poco brodo vegetale salare, pepare e lasciare cuocere il tutto. Lessare le farfalle in acqua poco salata. Quando sono cotte, scolarle e farli saltare nella padella contenente la salsa e l'olio e servire subito.

### ***Insalata di riso***

INGREDIENTI	GRAMMI
Riso parboiled locale	50
Uovo di gallina da allevamento all'aperto	30
Pomodori datterini	40
Pisellini finissimi surgelati	40
Mais in scatola	20
Tonno in scatola sott'olio	20
Mozzarella fior di latte	20
olio extravergine di oliva	10

Lavare i pomodori e tagliarli a piccoli pezzi. Sgocciolarli e condirli con l'olio, poco sale e gli aromi. Tagliare a dadini la mozzarella e l'uovo. Lessare il riso in acqua bollente leggermente salata, scolare ancora al dente e lasciar raffreddare. Unire gli ingredienti tagliati a pezzettini, il tonno e il mais, condire con l'olio e mescolare delicatamente. Servire fresca, ma non dal frigorifero.

- \* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
- \*\* Formato della pasta adeguato alla fascia di età



~ Primi piatti ~



























