



COMUNE DI PUTIFIGARI
PROVINCIA DI SASSARI

MENU' SCOLASTICO AUTUNNO - INVERNO

GIORNO	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5 settimana
Lunedì	Farfalle al pomodoro Bastoncini di pesce Pure di patate o patate al forno Pane Mela/arancia Acqua	Risotto alla zafferano Dolce sardo Insalata di spinaci Pane Frutta fresca Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto e formaggio o mozzarella Insalata mista Pane Yogurt alla frutta Acqua	Brodo di carne con pasta Pollo arrosto (cosce o fusilli) Patate al forno Pane Frutta fresca Acqua	Polenta al ragù Petto di pollo al limone Piselli all'olio Pane Frutta fresca Acqua
Martedì	Pipette alla ricotta Polpette al sugo Finocchi Pane Frutta di stagione	Brodo di carne di vitello con pasta Bocconcini di pollo in umido Patate lesse Pane Frutta fresca Acqua	Passato di verdura e legumi con crostini Sogliola o platessa panata al forno Finocchi o verdura di stagione mista Pane Frutta di stagione	Tagliatelle all'uovo al ragù Frittata Pane Frutta di stagione Acqua	Brodo di carne con pasta Polpette Patate arrosto Pane Frutta fresca Acqua
Mercoledì	Risotto allo zafferano o con verdure Formaggio dolce sardo Insalata verde Pane Frutta fresca Acqua	Pendette al pomodoro Merluzzo al verde o con olio e limone Insalata mista Pane Frutta fresca Acqua	Gnocchetti sardi al ragù di carne Formaggio dolce sardo Insalata verde Pane Frutta fresca Acqua	Risotto con verdura Bocconcini di vitello in umido Finocchi Pane Frutta di stagione Acqua	Pizza margherita Insalata verde e uova sode Pane Frutta fresca Acqua
Giovedì	Sedanini al burro Vitello magro arrosto Verdura verde di stagione Pane Frutta fresca Acqua	Risotto al pomodoro Pollo arrosto (cosce o fusilli) Piselli all'olio Pane Frutta fresca Acqua	Risotto alla milanese Polpettine al forno (carni miste) Insalata mista Pane Frutta fresca – acqua	Fusilli al tonno Formaggi dolce sardo Finocchi Pane Frutta fresca – acqua	Lasagne al forno Prosciutto e formaggio Insalata di carote e finocchi Pane Frutta fresca Acqua
Venerdì	Minestra di legumi misti Prosciutto cotto Crocchette di patate Pane Frutta fresca Acqua	Pasta e fagioli (anche passata) Polpette di carne mista al forno Finocchi Pane Frutta fresca Acqua	Fusilli al pomodoro Filetti di merluzzo o salmone o persico (al forno con pomodoro) Spinaci al burro o patate al vapore Pane Frutta di stagione – acqua	Passato di verdure con riso Bastoncini di pesce al forno Insalata di stagione Pane Frutta di stagione acqua	Ravioli di ricotta al pomodoro Bastoncini di pesce Spinaci saltati Pane Frutta di stagione acqua



COMUNE DI PUTIFIGARI
PROVINCIA DI SASSARI

MENU' SCOLASTICO PRIMAVERA - ESTATE

GIORNO	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5 settimana
Lunedì	Pennette con le zucchine Polpette al forno Carote a julienne Pane Frutta fresca Acqua	Pasta al ragu di pesce Prosciutto crudo Insalata e pomodori Pane Frutta fresca Acqua	Conchigliette al tonno al naturale e olio extravergine d'oliva Bastoncini di merluzzo Insalata mista Pane Frutta fresca Acqua	Minestrone estivo o crema di verdure con crostini Cosce di pollo arrosto Patate lesse Pane Frutta fresca Acqua	Riso alle verdure Omelette Insalata verde Pane Frutta fresca Acqua
Martedì	Pastina in brodo Cotoletta alla milanese in forno Crocchette di patate Pane Frutta fresca Acqua	Minestrone estivo Crocchette di pesce Insalata mista pane Frutta fresca Acqua	Riso alle verdure Frittata di verdure al forno Fagiolini lessi Pane Frutta fresca Acqua	Fusilli al ragu vegetale Omelette Insalata verde Pane Frutta fresca Acqua	Fusilli al pomodoro fresco Filetti di platessa pannata al forno Carote a julienne Pane Frutta fresca Acqua
Mercoledì	Vellutata di carote o zucchine Fesa di tacchino al forno Insalata mista Pane Frutta fresca Acqua	Insalata di riso Bocconcini di mozzarella Pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca Acqua	Ravioli burro e salvia Hamburger Insalata mista Pane Frutta fresca Acqua	Risotto con verdure Vitello alla pizzaiola Insalata verde Pane Frutta fresca Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta fresca Acqua
Giovedì	Farfalle al pesto e patate Merluzzo al pomodoro Fagiolini lessi Pane Frutta fresca Acqua	Pasta all'olio o al burro Tortino al prosciutto e fontina Verdure grigliate o al vapore Pane Frutta fresca Acqua	Insalata di riso Cosce di pollo arrosto Patate lesse Pane Frutta fresca Acqua	Pendette al pomodoro fresco Crocchette o bastoncini di pesce Piselli all'olio Pane Frutta fresca Acqua	Crema di verdure estive con crostini Cotoletta alla milanese al forno Fagiolini verdi e patate lesse Pane Frutta fresca Acqua
Venerdì	Risotto alle verdure Prosciutto cotto e bocconcini di mozzarella Pomodori Pane Frutta fresca Acqua	Giochetti sardi al pomodoro fresco Vitello alla pizzaiola Piselli all'olio Pane Frutta fresca Acqua	Pasta pomodoro e basilico Tonno all'olio d'oliva Fagiolini verdi e patate lesse Pane Frutta fresca Acqua	Farfalle con verdure Polpette di carne mista Patate arrosto Pane Frutta fresca Acqua	Pasta al pesto Cosce di pollo arrosto Pomodori e cetrioli Pane Frutta fresca acqua

GRAMMATURE CONSIGLIATE NEI MENU' SCOLASTICI

INGREDIENTI		Scuola materna	Scuola elementare	Scuola media e adulti
Pasta/Riso asciutti	Gr.	60	80	90
Sugo di pomodoro	"	40	50	50
Parmigiano per condimento	"	8	10	12
Olio extrav. di oliva per condim.	"	5	5	5
Verdure e legumi in passato	"	40	50	50
Pasta/Riso in brodo	"	40	50	50
Pizza Margherita: Base pizza	"	80	90	90
Mozzarella di mucca	"	30	40	40
Pomodori pelati	"	30	40	40
Olio per condimento	"	5	5	5
Carne (a crudo, al netto degli scarti)	"	60	70	90
Pesce (a crudo, al netto degli scarti)	"	60	70	80
Prosciutto crudo o cotto sgrassato	"	30	40	50
Formaggio	"	50	60	70
Legumi secchi	"	40	45	60
Uovo	N°	1 (da gr.80)	1 (da gr.80)	1 (da gr.80)
Verdura (cruda/cotta)	Gr.	40/100	60/120	60/150
Patate lesse o al forno o pure	"	100	120	150
Frutta fresca	"	100	150	150
Sale		Q.b	Q.b	Q.b
Pane	"	50	60	70

N.B.:

- Le grammature sono riferite ad alcuni fra gli alimenti principali.
- Le grammature sono considerate a crudo ed al netto degli scarti.
- Le grammature per gli insegnanti sono paragonabili a quelle per la scuola media.
- La pizza è considerata piatto unico e completo, per cui un eventuale secondo deve essere leggero (es. Prosciutto e Insalata cotta o cruda).

APPORTO CALORICO CONSIGLIATO PER IL PASTO DELLA MENSA PER FASCIA D'ETA'

SCUOLA MATERNA Kcal. 550 (valore medio)

PROTEINE gr.20 (14% cal.tot.) LIPIDI gr.17 (17% cal.tot.) GLIUCIDI gr.87 (60% cal.tot.)

SCUOLA ELEMENTARE Kcal.700 (valore medio)

PROTEINE gr.25 (14% cal.tot.) LIPIDI gr.20 (17% cal.tot.) GLIUCIDI gr.105 (60% cal.tot.)

SCUOLA MEDIA (Kcal. 870 (valore medio)

PROTEINE gr.30 (14% cal.tot.) LIPIDI gr.25 (17% cal.tot.) GLIUCIDI gr.110 (60% cal.tot.)