



COMUNE DI PUTIFIGARI

PROVINCIA DI SASSARI

MENU' SCOLASTICO AUTUNNO - INVERNO

GIORNO	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
Lunedì	Farfalle al pomodoro Bastoncini di pesce Pure di patate o patate al forno Pane Frutta di stagione Acqua	Lasagne al forno Formaggio tipo Dolce sardo Verdura mista di stagione Pane Frutta di stagione Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto Verdura mista di stagione Pane Yogurt alla frutta Acqua	Brodo di carne con pastina Carne lessa Patate e carote al vapore Pane Frutta di stagione Acqua	Polenta al ragù Petto di pollo al limone Insalata verde Pane Frutta di stagione Acqua
Martedì	Pipette alla ricotta Polpette al sugo Finocchi Pane Frutta di stagione	Brodo di carne con pastina Bocconcini di pollo in umido Patate lesse Pane Frutta di stagione Acqua	Passato di verdura e legumi con crostini Sogliola o plateassa panata al forno Finocchi o verdura di stagione mista Pane Frutta di stagione Acqua	Tagliatelle all' nuovo al ragù Fritata di verdure Pane Frutta di stagione Acqua	Brodo di carne con pastina Pollo Patate arrosto Pane Frutta di stagione Acqua
Mercoledì	Risotto allo zafferano o con verdure Formaggio tipo Dolce sardo Insalata verde Pane Frutta di stagione Acqua	Pennette al pomodoro Merluzzo al verde o con olio e limone Verdura mista di stagione Pane Frutta di stagione Acqua	Gnocchetti sardi al ragù di carne Formaggio tipo Dolce sardo Insalata verde Pane Frutta di stagione Acqua	Risotto con verdure Bocconcini di vitello in umido con olive Insalata verde Pane Frutta di stagione Acqua	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Pane Frutta di stagione Acqua
Giovedì	Sedamini al burro Vitello magro arrosto Patate al forno Pane Frutta di stagione Acqua	Risotto al pomodoro Pollo arrosto (cosce o fusilli) Patate al forno Pane Frutta di stagione Acqua	Risotto alla milanese Scaloppine Patate al forno Pane Frutta di stagione Acqua	Lasagne al forno Formaggio tipo Dolce sardo Insalata di carote e finocchi Pane Frutta di stagione Acqua	Fusilli al tomo Formaggi tipo Dolce sardo Finocchi Pane Frutta fresca Acqua
Venerdì	Minestrata di legumi misti Prosciutto cotto Verdura mista di stagione Pane Frutta di stagione Acqua	Pasta e fagioli (anche passata) Polpette di carne mista al forno Finocchi Pane Frutta di stagione Acqua	Fusilli al pomodoro Filetti di merluzzo o salmone o persico (al forno con pomodoro) Spinaci al burro o insalata verde Pane Frutta di stagione Acqua	Passato di verdure con riso Bastoncini di pesce al forno Verdura mista di stagione Pane Frutta di stagione Acqua	Ravioi di ricotta al pomodoro Bastoncini di pesce al forno Spinaci saltati Pane Frutta di stagione Acqua



COMUNE DI PUTTIGARI

PROVINCIA DI SASSARI

MENU' SCOLASTICO PRIMAVERA - ESTATE

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

GRAMMATURE CONSIGLIATE NEI MENU' SCOLASTICI

<u>INGREDIENTI</u>		<u>Scuola materna</u>	<u>Scuola elementare</u>	<u>Scuola media e adulti</u>
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 purè	"	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.)