



GIORNO	PRIMA SETTIMANA	in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>pasta pomodoro e ricotta</b>			
	pasta	50	70	80
	pomodori pelati	40	50	60
	ricotta fresca	20	20	30
	olio ex. ver. di oliva	5	5	10
	parmigiano	5	5	5
	<b>polpettone di bovino</b>			
	carne tritata	50	60	80
	prosciutto cotto	10	12	20
	uovo	15	15	25
	parmigiano	2	3	4
	olio ex. ver. di oliva	4	5	6
	latte	4	4	4
	prezzemolo/pane	qb	qb	qb
	<b>carote julienne</b>	100	120	150
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	SECONDA SETTIMANA	quantità pro capite in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>pasta con pomodori freschi e basilico</b>			
	pasta	60	70	80
	pomodori	70	70	70
	parmigiano	5	5	10
	basilico	qb	qb	qb
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	<b>scaloppine di tacchino</b>			
	petto di tacchino	50	60	80
	farina di frumento	5	5	5
	succo di limone	5	5	5
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	aromi	qb	qb	qb
	<b>pomodori ad insalata</b>	100	120	150
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	TERZA SETTIMANA	quantità pro capite in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>risotto allo zafferano</b>			
	riso	50	70	80
	brodo/odori	qb	qb	qb
	burro	2	2	2
	olio ex. ver. di oliva	2	3	4
	zafferano	0.03	0.04	0.05
	parmigiano	5	5	5
	<b>filetti di platessa gratinati</b>			
	filetti di platessa	85	95	120
	olio ex. ver. di oliva	5	6	7
	pane grattugiato	qb	qb	qb
	aromi	qb	qb	qb
	<b>fagiolini</b>			
	fagiolini	40	60	80
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	QUARTA SETTIMANA	quantità pro capite in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>gnocchetti sardi al pomodoro</b>			
	gnocchetti sardi	60	70	80
	pomodori pelati	70	70	70
	parmigiano	5	5	10
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	aromi			
	<b>uovo sodo</b>			
	uovo	60	60	60
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	<b>insalata verde</b>	40	50	60
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	PRIMA SETTIMANA	in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>riso con crema di verdure di stagione</b>			
	riso	50	60	80
	patate	20	20	20
	verdure fresche di stagione	40	40	40
	carote/sedano/cipolle	25	25	25
	olio ex. ver. di oliva	3	4	5
	<b>filetti di platessa gratinati</b>			
	filetti di platessa	85	95	120
	olio ex. ver. di oliva	5	6	7
	pane grattugiato	qb	qb	qb
	aromi	qb	qb	qb
	<b>verdura cotta di stagione</b>	80	120	150
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	SECONDA SETTIMANA	quantità pro capite in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>riso al pomodoro</b>			
	riso	60	70	80
	pomodori pelati	70	70	70
	parmigiano	5	5	10
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	cipolla/sedano/carota	qb	qb	qb
	<b>cosce di pollo arrosto</b>			
	cosce di pollo parte edibile	50	60	70
	aromi	qb	qb	qb
	<b>purè di patate</b>	100	120	150
	purè di patate	100	120	150
	patate	100	150	200
	latte	5	5	5
	parmigiano	3	3	3
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	TERZA SETTIMANA	quantità pro capite in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>vellutata di legumi</b>			
	fagioli o altri legumi	30	35	40
	cipolle e carote	20	20	20
	sedano	5	5	5
	bieta	15	15	15
	patate	30	35	40
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	parmigiano	5	5	5
	<b>frittata al forno</b>			
	uova	60	60	70
	farina	5	7	7
	latte	10	15	15
	parmigiano	5	5	5
	olio ex. ver. di oliva	3	3	3
	<b>pomodori ad insalata</b>	100	120	150
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

GIORNO	QUARTA SETTIMANA	quantità pro capite in grammi		
		grammi		
		spor.	inf.	prim.
	<b>minestrina di legumi con riso</b>			
	riso	25	30	35
	fagioli o altri legumi	20	20	30
	cipolle e carote	20	20	20
	sedano	5	5	5
	bieta	15	15	15
	patate	25	30	35
	olio ex. ver. di oliva	5	5	5
	parmigiano	5	5	5
	<b>mozzarella</b>			
	mozzarella	60	70	80
	<b>pomodori</b>	100	120	150
	pane	40	50	60
	frutta fresca di stagione	100	150	150

FARCI SANDRA

Farmacia specializzata da FARCI SANDRA  
 102 viale dell'Industria Nazionale Italia  
 Sansepolcro, 23 05049-05100 0583737922  
 Spese di gestione Farmacia Nazionale conf. ANCC  
 L. 48/2004  
 numero di registrazione P. 022017344.002244.  
 numero di registrazione conf. ANCC  
 data di nascita 17/06/1973  
 Data: 2016/02/19 10:04:53 v41.00

**COMUNE DI ORISTANO**  
**SEZIONI SPERIMENTALI/ PRIMAVERA - SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**MENU'ESTIVO CON TABELLA DIETETICA - FEBBRAIO 2018**

**PRIMA SETTIMANA**

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pasta con pomodori freschi e basilico</b>			
pasta	60	70	80
pomodori	70	70	70
parmigiano	5	5	10
basilico	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>bocconcini di tacchino</b>			
tacchino	50	60	80
farina di frumento	5	5	5
succo di limone	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
cipolle/sedano	10	5	10
carote	5	5	5
prezzemolo	qb	5	qb
<b>insalata verde</b>	40	50	60
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pasta pomodoro e ricotta</b>			
pasta	50	70	80
pomodori pelati	40	50	60
ricotta fresca	20	20	30
olio ex. ver. di oliva	5	5	10
parmigiano	5	5	5
<b>polpettone di bovino</b>			
carne tritata	50	60	80
prosciutto cotto	10	12	20
uovo	15	15	25
parmigiano	2	3	4
olio ex. ver. di oliva	4	5	6
latte	4	4	4
prezzemolo/pane	qb	qb	qb
<b>carote julienne</b>	100	120	150
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

MARTEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>passato di verdure con pastina</b>			
pastina	30	40	45
patate e verdure di stagione	80	80	80
fagioli secchi	8	8	8
carote e sedano	25	25	25
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
pomodori pelati	qb	qb	qb
<b>frittata al forno con formaggio</b>			
uova	60	60	70
farina	5	7	7
latte	10	15	15
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	3	3	3
<b>spinaci all'olio</b>	80	120	150
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>riso con crema di verdure di stagione</b>			
riso	50	60	80
patate	20	20	20
verdure fresche di stagione	40	40	40
carote/sedano /cipolle	25	25	25
olio ex. ver. di oliva	3	4	5
<b>filetti di platessa gratinati</b>			
filetti di platessa	85	95	120
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
<b>verdura cotta di stagione</b>	80	120	150
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

MERCOLEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pizza margherita</b>			
pasta di pane	80	100	120
pomodori pelati	30	38	45
mozzarella	20	25	30
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
origano	qb	qb	qb
basilico	qb	qb	qb
<b>prosciutto cotto</b>			
prosciutto cotto	20	40	40
<b>insalata verde</b>	40	50	60
<b>pane</b>	30	30	40
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

NOTE			

**FARCI SANDRA**

Formule dietetiche in 1400 kcal/porzione  
 1400 kcal/porzione suddivise nelle  
 porzioni: 50% per il pranzo (700 kcal),  
 50% per la cena (700 kcal).  
 L'apporto energetico è espresso in kcal/porzione.  
 L'apporto energetico è espresso in kcal/porzione.  
 L'apporto energetico è espresso in kcal/porzione.  
 L'apporto energetico è espresso in kcal/porzione.

**COMUNE DI ORISTANO**  
**SEZIONI SPERIMENTALI/ PRIMAVERA - SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**MENU'ESTIVO CON TABELLA DIETETICA - FEBBRAIO 2018**

**SECONDA SETTIMANA**

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>crema di lenticchie con pasta</b>			
pasta	25	30	35
patate	25	30	35
lenticchie secche	20	20	30
carote/sedano /cipolle	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	4	5	6
pomodori pelati	5	6	6
<b>frittata al forno con zucchine</b>			
uova	60	60	70
farina	5	7	7
latte	10	15	15
zucchine	10	20	20
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	3	3	3
<b>verdura di stagione</b>	100	120	150
pane	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

MARTEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pasta al ragù</b>			
pasta	60	70	80
ragù di carne	15	20	30
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	qb	qb	qb
<b>dolce sardo e parmigiano</b>			
dolce sardo	30	35	40
parmigiano	20	25	30
<b>patate lesse</b>	100	150	180
pane	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

MERCOLEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>passato di verdure con risoni</b>			
risoni	30	30	30
verdure fresche di stagione	40	40	50
cipolla/carota	20	20	30
sedano	5	5	10
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>filetti di platessa gratinati</b>			
filetti di platessa	85	110	140
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
<b>carote julienne</b>	100	120	150
pane	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pasta con pomodori freschi e basilico</b>			
pasta	60	70	80
pomodori	70	70	70
parmigiano	5	5	10
basilico	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>scaloppine di tacchino</b>			
petto di tacchino	50	60	80
farina di frumento	5	5	5
succo di limone	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
aromi	qb	qb	qb
<b>pomodori ad insalata</b>	100	120	150
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>riso al pomodoro</b>			
riso	60	70	80
pomodori pelati	70	70	70
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
cipolla/sedano /carota	qb	qb	qb
<b>cosce di pollo arrosto</b>			
cosce di pollo *parte edibile	50	60	70
aromi	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>purè di patate</b>	80	120	150
purè di patate	100	120	150
patate	100	150	200
latte	5	5	5
parmigiano	3	5	5
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

NOTE

**FARCI SANDRA**

Autore del documento: FARC Sandra  
 del 2018, con alcune modifiche. Data: 2018/02/01  
 È un documento riservato. Contattare  
 Sandra Farcì per informazioni.  
 Contatto: 0785 404444  
 Contatto: 0785 404444  
 Contatto: 0785 404444  
 Data: 2018/02/01 10:00:00

**COMUNE DI ORISTANO**  
**SEZIONI SPERIMENTALI/ PRIMAVERA - SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**MENU ESTIVO CON TABELLA DIETETICA - FEBBRAIO 2018**

**TERZA SETTIMANA**

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>minestra in brodo vegetale</b>			
pastina	30	40	45
porri	10	10	10
carote	20	20	20
patate	40	50	60
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>dolce sardo e parmigiano</b>			
dolce sardo	30	35	40
parmigiano	20	25	30
<b>patate al forno</b>	120	150	180
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

MARTEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pasta olio e parmigiano</b>			
pasta	60	70	80
olio ex. ver. di oliva	5	7	10
parmigiano	5	5	5
<b>scaloppine di pollo</b>			
petto di pollo	50	60	80
farina di frumento	5	5	5
succo di limone	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
aromi	qb	qb	qb
<b>carote julienne</b>	100	120	150
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

MERCOLEDI'	quantità pro capite in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pizza margherita</b>			
pasta di pane	80	100	120
pomodori pelati	30	38	45
mozzarella	20	25	30
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
origano	qb	qb	qb
basilico	qb	qb	qb
<b>prosciutto cotto</b>			
prosciutto cotto	20	40	40
<b>insalata verde</b>			
insalata	40	50	60
<b>pane</b>	30	30	40
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>risotto allo zafferano</b>			
riso	50	70	80
brodo/odori	qb	qb	qb
burro	2	2	2
olio ex. ver. di oliva	2	3	4
zafferano	0,03	0,04	0,05
parmigiano	5	5	5
<b>filetti di platessa gratinati</b>			
filetti di platessa	85	95	120
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
<b>fagiolini</b>			
fagiolini	40	60	80
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>vellutata di legumi</b>			
fagioli o altri legumi	30	35	40
cipolle e carote	20	20	20
sedano	5	5	5
bieta	15	15	15
patate	30	35	40
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
parmigiano	5	5	5
<b>frittata al forno</b>			
uova	60	60	70
farina	5	7	7
latte	10	15	15
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	3	3	3
<b>pomodori ad insalata</b>	100	120	150
<b>pane</b>	40	50	60
<b>frutta fresca di stagione</b>	100	150	150

NOTE

**COMUNE DI ORISTANO**  
**SEZIONI SPERIMENTALI/ PRIMAVERA - SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA**  
**MENU'ESTIVO CON TABELLA DIETETICA - FEBBRAIO 2018**

**QUARTA SETTIMANA**

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>minestra con brodo di carne</b>			
pasta	40	40	60
brodo di carne	200	250	300
cipolla/pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
prezzemolo/sedano	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	5	10
<b>spezzatino di carne con patate</b>			
vitellone magro	50	60	80
patate	80	100	150
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.
aglio/prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

MARTEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>pasta con crema di zucchine</b>			
pasta	60	70	80
zucchine	40	40	40
pomodori pelati	50	50	50
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
parmigiano	5	5	10
<b>cosce di pollo arrosto</b>			
cosce di pollo *parte edibile	50	60	70
aromi	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>carote julienne</b>	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

MERCOLEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>ravioli di ricotta al pomodoro</b>			
ravioli	100	120	130
pomodori pelati	70	70	70
parmigiano	5	5	10
piante aromatiche	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>filetti di platessa gratinati</b>			
filetti di platessa	85	95	120
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
<b>verdura cotta di stagione</b>	80	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>gnocchetti sardi al pomodoro</b>			
gnocchetti sardi	60	70	80
pomodori pelati	70	70	70
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
aromi			
<b>uovo sodo</b>			
uovo	60	60	60
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
<b>insalata verde</b>	40	50	60
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
<b>minestra di legumi con riso</b>			
riso	25	30	35
fagioli o altri legumi	20	20	30
cipolle e carote	20	20	20
sedano	5	5	5
bieta	15	15	15
patate	25	30	35
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
parmigiano	5	5	5
<b>mozzarella</b>	60	70	80
<b>pomodori</b>	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

NOTE

**FARCI SANDRA**

Autore: Dipartimento di Dietetica  
 10 - viale dell'Industria della Sardegna  
 07100 - ORISTANO - Sardegna  
 Tel. 0783/210111 - 0783/210112  
 Fax 0783/210113 - 0783/210114  
 E-mail: dietetica@univis.edu.it