

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

CORSO	PRIMA SETTIMANA				CORSO	SECONDA SETTIMANA				CORSO	TERZA SETTIMANA				CORSO	QUARTA SETTIMANA											
	In grammi			quantità pro capite in grammi		In grammi			quantità pro capite in grammi		In grammi			quantità pro capite in grammi		In grammi			quantità pro capite in grammi								
	spor.	inf.	prim.	spor.	inf.	prim.	spor.	inf.	prim.	spor.	inf.	prim.	spor.	inf.	prim.	spor.	inf.	prim.									
LUNEDÌ	minestrina con brodo di carne				riso al pomodoro				minestrina con brodo vegetale				vellutata di verdure con orzo														
	pasta			30	40	40	riso			60	70	80	pastina			30	40	45	orzo			30	35	40			
	brodo di carne			200	250	300	pomodori pelati			70	70	70	porri			10	10	10	verdure miste di stagione			45	50	55			
	cipolla/pomodoro			q.b.	q.b.	q.b.	parmigiano			5	5	10	carote			20	20	20	patate			30	35	40			
	prezzemolo /sedano			q.b.	q.b.	q.b.	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	patate			40	50	60	parmigiano			5	5	5			
	parmigiano			5	5	10	cipolla/sedano /carota			qb	qb	qb	parmigiano			5	5	10	olio ex. ver. di oliva			5	5	5			
	spezzatino di carne con patate				dolce sardo e parmigiano				cosce di pollo arrosto				filetti di platessa gratinati														
	vitellone magro			50	60	80	dolce sardo			30	35	40	filetti di platessa			80	95	120	olio ex. ver. di oliva			5	6	7			
	patate			80	100	150	parmigiano			20	20	30	pane grattugiato			qb	qb	qb	aromi			qb	qb	qb			
	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	verdura cotta di stagione			80	120	150	pane			40	50	60	frutta fresca di stagione			100	150	150			
	rosmarino			q.b.	q.b.	q.b.	pane			40	50	60	frutta fresca di stagione			100	150	150									
	aglio/prezzemolo			q.b.	q.b.	q.b.																					
MARTEDÌ	passato di verdure e legumi				pasta al ragù				pasta olio e parmigiano				riso con crema di verdura di stagione (broccoli/zucca...)														
	orzo/riso/farro			25	30	40	pasta			60	70	80	riso			60	70	80	verdure di stagione			30	35	40			
	patate e verdure di stagione			80	80	80	ragù di carne			15	20	30	olio ex. ver. di oliva			5	7	10	parmigiano			5	5	5			
	fagioli secchi/ceci			20	20	30	parmigiano			5	5	5	pane grattugiato			qb	qb	qb	aromi			qb	qb	qb			
	carote e sedano			25	25	25	olio ex. ver. di oliva			q.b.	q.b.	q.b.	carote julienne			100	120	150	pane			40	50	60			
	parmigiano			5	5	5	petto di pollo al limone			50	50	50	filetti di platessa			85	110	140	olio ex. ver. di oliva			5	6	7			
	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	petto di pollo			50	50	50	filetti di platessa			85	110	140	pane grattugiato			qb	qb	qb			
	pomodori pelati			qb	qb	qb	farina			qb	qb	qb	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	aromi			qb	qb	qb			
	frittata al forno con formaggio				verdure miste di stagione/ruvide				carote julienne				carote julienne														
	uova			60	60	70	verdure miste di stagione/ruvide			100	120	150	pane			40	50	60	frutta fresca di stagione			100	150	150			
	farina			5	7	7	pane			40	50	60	frutta fresca di stagione			100	150	150									
	latte			10	15	15																					
	parmigiano			5	5	10																					
	olio ex. ver. di oliva			3	3	3																					
MERCOLEDÌ	pizza margherita				passato di verdure con risoni				pizza margherita				pasta olio e parmigiano														
	pasta di pane			80	100	120	risoni			30	30	30	pasta			60	70	80	pomodori pelati			30	38	45			
	pomodori pelati			30	38	45	verdure fresche di stagione			40	40	50	mozzarella			20	25	30	olio ex. ver. di oliva			5	7	10			
	mozzarella			20	25	30	cipolla/carota			20	20	30	parmigiano			5	5	5	pane grattugiato			qb	qb	qb			
	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	sedano			5	5	10	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	aromi			qb	qb	qb			
	origano			qb	qb	qb	parmigiano			5	5	5	basilico			qb	qb	qb	frittata al forno /uovo sodo								
	basilico			qb	qb	qb	olio ex. ver. di oliva			5	5	5	prosciutto cotto			20	40	40	uova			60	60	70			
	prosciutto cotto				filetti di platessa gratinati				prosciutto cotto				insalata verde														
	prosciutto			20	40	40	filetti di platessa			85	110	140	pane			30	30	40	frutta fresca di stagione			100	150	150			
	insalata verde			40	50	60	olio ex. ver. di oliva			5	6	7	pane			40	50	60									
	pane			30	30	40	pane grattugiato			qb	qb	qb	pane			40	50	60									
							aromi			qb	qb	qb	pane			40	50	60									
							pure di patate			100	120	150	pane			40	50	60									
							patate			100	150	200	pane			40	50	60									
							latte			5	5	5	pane			40	50	60									
							parmigiano			5	5	5	pane			40	50	60									
							burro/olio ex. ver.			3	5	5	pane			40	50	60									

CORSO	PRIMA SETTIMANA			grammi			CORSO	SECONDA SETTIMANA			quantità pro capite in grammi			CORSO	QUARTA SETTIMANA			quantità pro capite in grammi									
	spaz.	inf.	prim.	spaz.	inf.	prim.		spaz.	inf.	prim.	spaz.	inf.	prim.		spaz.	inf.	prim.										
G I O V E D I	pasta al pomodoro						G I O V E D I	risotto con crema di verdure di stagione						G I O V E D I	risotto allo zafferano						G I O V E D I	gnocchetti sardi al pomodoro					
	pasta			60	70	80		riso			60	70	80		riso			50	70	80		gnocchetti sardi			60	70	80
	pomodori pelati			70	70	70		verdure di stagione			30	40	50		brodo/odori			qb	qb	qb		pomodori pelati			70	70	70
	parmigiano			5	5	10		cipolla			10	10	10		burro			2	2	2		parmigiano			5	5	10
	olio ex. ver. di oliva			5	5	5		olio ex. ver. di oliva			5	5	5		olio ex. ver. di oliva zafferano			2	3	4		olio ex. ver. di oliva			5	5	5
								parmigiano			5	5	5		parmigiano			0.03	0.04	0.05		aromi					
	polpettone di bovino							scaloppine di tacchino							parmigiano			5	5	5		agnello in umido					
	carne tritata			50	60	80		petto di tacchino			50	60	80		mozzarella			60	70	80		agnello parte edibile			60	70	80
	prosciutto cotto			10	12	20		farina di frumento			5	5	5									pomodori pelati			20	20	20
	uovo			15	15	25		succo di limone			5	5	5									olio ex. ver. di oliva			5	5	5
	parmigiano			2	3	4		olio ex. ver. di oliva			5	5	5									aromi			qb	qb	qb
	olio ex. ver. di oliva			4	5	6		aromi			qb	qb	qb														
	latte			4	4	4																					
	prezzemolo/pane			qb	qb	qb																					
verdure miste di stagione/Tipocchi ad insalata			100	120	150	finocchi ad insalata			100	120	150	verdure miste di stagione cruda			100	120	150	insalata verde			40	50	60				
pane			40	50	60	pane			40	50	60	pane			40	50	60	pane			40	50	60				
frutta fresca di stagione			100	150	150	frutta fresca di stagione			100	150	150	frutta fresca di stagione			100	150	150	frutta fresca di stagione			100	150	150				
V E N E R D I	riso con verdure di stagione						V E N E R D I	crema di lenticchie con pasta						V E N E R D I	passato di verdure con pastina						V E N E R D I	minestrina di legumi con riso					
	riso			50	60	80		pasta			25	30	35		pastina			30	40	45		riso			25	30	35
	patate			20	20	20		patate			25	30	35		patate e verdure di stagione			80	80	80		fagioli o altri legumi			20	20	30
	verdure fresche di stagione			40	40	40		lenticchie secche			20	20	30		fagioli secchi			8	8	8		cipolle e carote			20	20	20
	carote/sedano/cipolle			25	25	25		carote/sedano/cipolle			qb	qb	qb		carote/sedano			25	25	25		sedano			5	5	5
	olio ex. ver. di oliva			3	4	5		olio ex. ver. di oliva			4	5	6		parmigiano			5	5	5		bieta			15	15	15
								pomodori pelati			5	6	6		olio ex. ver. di oliva			5	5	5		patate			25	30	35
	filetti di platessa gratinati							frittata al forno							pomodori pelati			qb	qb	qb		olio ex. ver. di oliva			5	5	5
	filetti di platessa			85	95	120		uova			60	60	70		straccetti di vitellone alla pizzaioia							parmigiano			5	5	5
	olio ex. ver. di oliva			5	6	7		farina			5	7	7		vitellone magro			50	60	70		dolce sardo e parmigiano					
	pane grattugiato			qb	qb	qb		latte			10	15	15		pomodori pelati			20	20	20		dolce sardo			30	35	40
	aromi			qb	qb	qb		parmigiano			5	5	5		olio ex. ver. di oliva			5	6	7		parmigiano			20	20	30
								olio ex. ver. di oliva			3	3	3		origano/cipolla			q.b.	q.b.	q.b.							
	verdura cotta di stagione			80	120	150		carpazione al vapore/verdure miste di stagione cruda			100	120	150		aglio/prezzemolo			q.b.	q.b.	q.b.		finocchi ad insalata			100	120	150
pane			40	50	60	pane			40	50	60	verdura mista di stagione cruda			100	120	150	pane			40	50	60				
frutta fresca di stagione			100	150	150	frutta fresca di stagione			100	150	150	pane			40	50	60	frutta fresca di stagione			100	150	150				
												frutta fresca di stagione			100	150	150										

FARCI SANDRA

Fornito digitalmente da FARCI SANDRA
 RD c/rt, in Regione Autonoma della Sardegna
 11147 PAVIA 00902870921, sede legale
 Sardegna Regione, c/rt FARCI SANDRA
 giurid@farcisandra.it, c/rt FARCI SANDRA
 giurid@farcisandra.it, c/rt FARCI SANDRA
 c/rt Quaderno 136/0173
 Data: 2018-02-15 10:00:15 -01:00'

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

PRIMA SETTIMANA

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
minestra con brodo di carne			
pasta	30	40	40
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
spezzatino di carne con patate			
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
passato di verdure e legumi			
orzo/riso/farro	25	30	40
patate e verdure di stagione	80	80	80
fagioli secchi/ceci	20	20	30
carote e sedano	25	25	25
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
pomodori pelati	qb	qb	qb
frittata al forno con formaggio			
uova	60	60	70
farina	5	7	7
latte	10	15	15
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	3	3	3
spinaci all'olio	80	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

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

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
pasta al pomodoro			
pasta	60	70	80
tomodori pelati	70	70	70
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
polpettone di bovino			
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
verdure miste di stagione/finocchi ad insalata	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
riso con verdure di stagione			
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
filetti di platessa gratinati			
filetti di platessa	85	95	120
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
verdura cotta di stagione	80	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

NOTE

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

SECONDA SETTIMANA

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
riso al pomodoro			
riso	60	70	80
tomodori pelati	70	70	70
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
cipolla/sedano /carota	qb	qb	qb
dolce sardo e parmigiano			
dolce sardo	30	35	40
parmigiano	20	20	30
verdura cotta di stagione	80	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

MARTEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
pasta al ragù			
pasta	60	70	80
ragù di carne	15	20	30
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
petto di pollo al limone			
petto di pollo	50	50	50
farina	qb	qb	qb
succo di limone	qb	qb	qb
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
verdure miste di stagione crude	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

MERCOLEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
passato di verdure con risoni			
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
filetti di platessa gratinati			
filetti di platessa	85	110	140
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
pure di patate	100	120	150
patate	100	150	200
latte	5	5	5
parmigiano	3	5	5
burro/olio ex. Ver.	3	5	5
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
risotto con crema di verdure di stagione			
riso	60	70	80
verdure di stagione	30	40	50
cipolla	10	10	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
parmigiano	5	5	5
scaloppine di tacchino			
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
finocchi ad insalata	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
crema di lenticchie con pasta			
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
tomodori pelati	5	6	6
frittata al forno			
uova	60	60	70
farina	5	7	7
latte	10	15	15
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	3	3	3
cavolfiore al vapore/verdure miste di stagione crude	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

NOTE

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

QUARTA SETTIMANA

LUNEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
vellutata di verdure con orzo			
orzo	30	35	40
verdure miste di stagione	45	50	55
patate	30	35	40
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
filetti di platessa gratinati			
filetti di platessa	80	95	120
olio ex. ver. di oliva	5	6	7
pane grattugiato	qb	qb	qb
aromi	qb	qb	qb
patate al forno	120	150	180
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

MARTEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
riso con crema di verdure di stagione (broccoli/zucca...)			
riso	60	70	80
verdure di stagione	30	35	40
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
parmigiano	5	5	10
bocconcini di pollo alla salvia			
petto di pollo	50	60	80
farina	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
salvia/maggiorana	qb	qb	qb
carote julienne	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

MERCOLEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
pasta olio e parmigiano			
pasta	60	70	90
olio ex. Ver. di oliva	5	7	10
parmigiano	5	5	5
frittata al forno / uovo sodo			
uova	60	60	70
farina	5	7	7
latte	10	15	15
parmigiano	5	5	5
olio ex. ver. di oliva	3	3	3
verdura cotta di stagione	80	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

GIOVEDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
gnocchetti sardi al pomodoro			
gnocchetti sardi	60	70	80
pomodori pelati	70	70	70
parmigiano	5	5	10
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
aromi			
agnello in umido* parte edibile			
agnello	60	70	80
pomodori pelati	20	20	20
olio ex. ver. di oliva	5	5	5
aromi	qb	qb	qb
insalata verde	40	50	60
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

VENERDI'	in grammi		
	sper	inf	prim
minestra di legumi con riso			
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
dolce sardo e parmigiano			
dolce sardo	30	35	40
parmigiano	20	20	30
fibocchi ad insalata	100	120	150
pane	40	50	60
frutta fresca di stagione	100	150	150

NOTE

FARCI SANDRA

 Via Roma, 11 - 07021 Oristano (OR)
 Tel. 0783/210001 - Fax 0783/210002
 P.I. 01110790924 - C.F. 01110790924
 S.p.A. - Capitale Sociale Euro 200.000.000,00
 I.S. 00000000924 - Registro Imprese di Oristano (OR)
 Codice Fiscale 01110790924
 Partita IVA 01110790924