



COMUNE DI ARBOREA - SCUOLA DELL'INFANZIA

Menù estivo

1^a SETTIMANA

LUNEDI'		Quantità
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
	pomodori pelati	gr. 50
	basilico	q.b.
Polpette al sugo	vitellone magro	gr. 60
	1 uovo ogni	3 4 ragazzi
	grana	7 gr. 10
	latte, aglio, pane gratt., prez., sale	7/1 q.b.
le polpette vanno cotte nel sugo		
per il sugo	pomodori pelati	gr. 60
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	cipolla, aromi, sale	q.b.
Piselli e carote in umido	piselli	gr. 35
	carote	gr. 35
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Pane	1	gr. 50
Frutta di stagione (i pesi si riferiscono alla frutta intera)		
mele, pere		gr. 150
albicocche, fragole, pesche		gr. 250
melone, anguria, nespole		gr. 350

MARTEDI'		Quantità
Minestra in brodo	pasta	1 gr. 40
	brodo di carne	ml. 200
	grana	7 gr. 10
Per il brodo	ogni 1500 ml. di acqua a freddo, 500 gr. di carne di vitellone magro, 1 osso	
	cipolla, prezzemolo, sedano, pomodoro	q.b.
	La carne va sgrassata prima della cottura. Il brodo va raffreddato e sgrassato e poi cucinato	
Pollo arrosto	coscia di pollo (al netto)	gr. 100
Patate al forno	patate	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione	vedi Lunedì	

MERCOLEDI'		Quantità
Riso alle verdure (zucchine, carote)	riso	gr. 50
	verdure	gr. 20
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
	cipolla	q.b.
Pesce	filetto di merluzzo lessato	4 gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Pomodori	pomodori	gr. 80
	sale, olio extra vergine di oliva	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione	vedi Lunedì	

GIOVEDI'		Quantità
Passato di verdura con pasta	sedano	9 gr. 10
	patata	gr. 40
	carota	gr. 20
	bietola	gr. 10
	fagiolini	gr. 20
	pomodori pelati	gr. 10
	pasta	1 gr. 30
	grana	7 gr. 10
	sale, olio extra vergine di oliva	q.b.
	Uovo strapazzato al forno	uovo
formaggio		7 gr. 10
sale		q.b.
Fagiolini lessati	fagiolini	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione	vedi Lunedì	

VENERDI'		Quantità
* Insalata di pasta mediterranea	Pasta	1 gr. 70
	pomodori	gr. 30
	mozzarella	7 gr. 50
	basilico	q.b.
	sale	q.b.
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Insalata fresca	lattuga, carote	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 40
Frutta di stagione	vedi Lunedì	

* piatto unico

N.B.: gli alimenti vanno pesati crudi, al netto degli scarti.

Menù estivo

2^a SETTIMANA

LUNEDÌ		Quantità
Brodo di carne	pasta	1 gr.40
	brodo di carne	gr.200
	grana	7 gr.10
Per il brodo	ogni 1500 ml di acqua a freddo 500 gr. di carne	
	di vitellone, cipolla, prezzemolo, sedano q.b. 9	
	il brodo va raffreddato, sgrassato, e poi cucinato	
Spezzatino con patate	vitello magro	gr. 80
	patate	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	rosmarino, prezzemolo, aglio, sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione (i pesi si riferiscono alla frutta intera)		
mele, pere		gr. 150
albicocche, fragole, pesche		gr. 250
melone, anguria, nespole		gr. 350

MERCOLEDÌ		Quantità	
Passato di verdura con pasta	sedano	9 gr. 10	
	patata	gr. 40	
	carofa	gr. 20	
	bietola	gr. 10	
	fagiolini	gr. 20	
	pomodori pelati	gr. 10	
	pasta	1 gr. 30	
	grana	7 gr. 10	
	sale, olio extra vergine di oliva		q.b.
	Pollo ai ferri	petto di pollo (al netto)	gr. 100
olio extra vergine di oliva		gr. 5	
Insalata di pomodori	pomodori	gr. 80	
	olio extra vergine di oliva	gr. 10	
	sale	q.b.	
Pane	1	gr. 30	
Frutta di stagione vedi Lunedì			

N.B.: gli alimenti vanno pesati crudi, al netto degli scarti.

MARTEDÌ		Quantità
Riso alla milanese	riso	gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
cipolla, zafferano		q.b.
Pesce	Bastoncini di merluzzo al forno	4 n°3
Insalata mista	verdura fresca mista	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr.40
Frutta di stagione vedi Lunedì		

GIOVEDÌ		Quantità
Pasta al pomodoro fresco e basilico	Pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
	pomodoro fresco	gr. 50
basilico		q.b.
Formaggio	dolce sardo	7 gr. 40
	Patate lessate	gr.80
olio extra vergine di oliva		gr. 10
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

VENERDÌ		Quantità
Brodo di pollo	pasta	1 gr.40
	brodo di pollo	gr.200
	grana	7 gr.10
per il brodo	ogni 1500 ml di acqua a freddo 500 gr. di carne	
	di pollo, cipolla, prezzemolo, sedano q.b. 9	
	il brodo va raffreddato, sgrassato e poi cucinato	
Hamburger al forno	macinato di vitellone	gr. 75
	grana	7 gr.5
	sale e sapori	q.b.
Insalata di carote	carote	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale	q.b.
Pane	1	gr.30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

Menù estivo

3^a SETTIMANA

LUNEDÌ		Quantità
Riso primavera	riso	gr. 50
	carote	gr. 20
	piselli	gr. 20
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
Formaggio	mozzarella 7	gr. 40
Fagiolini lessati	fagiolini	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 40
Frutta di stagione (i pesi si riferiscono alla frutta intera)		
mele, pere		gr. 150
albicocche, fragole, pesche		gr. 250
melone, anguria, nespole		gr. 350



MERCOLEDÌ		Quantità
Pasta alle zucchine	Pasta 1	gr. 50
	zucchine	gr. 20
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana 7	gr. 10
	cipolla	q.b.
	Prosciutto	prosciutto cotto
Carote lessate	carote	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

VENERDÌ		Quantità
Gnocchi sardi al pesto	gnocchi sardi 1	gr. 50
	pesto	gr. 20
Pesce	rosette di merluzzo lessato 4	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Insalata	verdura fresca	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 40
Frutta di stagione vedi Lunedì		

MARTEDÌ		Quantità
Brodo di pollo	pasta 1	gr. 40
	brodo di pollo	gr. 200
	grana 7	gr. 10
per il brodo	ogni 1500 ml di acqua a freddo 500 gr. di carne di pollo, cipolla, prezzemolo, sedano q.b. il brodo va raffreddato, sgrassato, e poi cucinato	
Pollo arrosto	coscia di pollo (al netto)	gr. 100
Patate al forno	patate	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 40
Frutta di stagione vedi Lunedì		



GIOVEDÌ		Quantità
Passato di verdura con pasta	sedano 9	gr. 10
	patata	gr. 40
	carota	gr. 20
	bietola	gr. 10
	fagiolini	gr. 20
	pomodori pelati	gr. 10
	pasta 1	gr. 30
	grana 7	gr. 10
	sale, olio extra vergine di oliva	q.b.
	Polpette al sugo	vitellone magro
1 uovo ogni 3		4 ragazzi
grana 7		gr. 10
latte, aglio, pane gratt., prez., sale 7-1		q.b.
le polpette vanno cotte nel sugo		
per il sugo	pomodori pelati	gr. 60
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	cipolla, aromi, sale	q.b.
Insalata fresca	lattuga	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

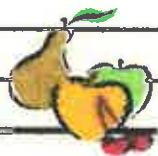


N.B.: gli alimenti vanno pesati crudi, al netto degli scarti.

Menù estivo

4^a SETTIMANA

LUNEDI'		Quantità
Ravioli di ricotta e spinaci al sugo	Ravioli	1-7 gr. 60
	per il sugo	pomodori pelati gr. 60 olio extra vergine di oliva gr. 10 cipolla, aromi, sale q.b.
Spinacine di pollo	spinacina	1 gr.100
		olio extra vergine di oliva gr.5
Insalata fresca	romanella	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione (i pesi si riferiscono alla frutta intera)		
mele, pere		gr. 150
albicocche, fragole, pesche		gr. 250
melone, anguria, nespole		gr. 350



MERCOLEDI'		Quantità
Pasta in bianco	pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr.10
	grana (2 cucchiaini)	7 gr. 10
Crocchette di pesce	merluzzo	4 gr.70
	uovo	3 gr. 10
	patate bollite schiacciate	gr. 60
	pane grattugiato	1 gr. 20
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Pomodoro	pomodori	gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

VENERDI'		Quantità
Riso alla milanese	riso	gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
	cipolla, zafferano	q.b.
Formaggio	bocconcini di mozzarella	7 gr. 40
	Insalata	romanella gr. 80 olio extra vergine di oliva gr. 5 sale q.b.
Pane	1	gr.40



MARTEDI'		Quantità
Passato di verdura con pasta	sedano	8 gr. 10
	patata	gr. 40
	carota	gr.20
	bietola	gr. 10
	fagiolini	gr. 20
	pomodori pelati	gr. 10
	pasta	1 gr. 30
	grana	7 gr. 10
	sale, olio	q.b.
Uovo strapazzato al forno	uovo	3 gr.45
	formaggio	7 gr.10
	sale	q.b.
Patate lessate	patate	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

GIOVEDI'		Quantità
Brodo di carne	pasta	1 gr.40
	brodo di carne	gr.200
	grana	7 gr.10
Per il brodo	ogni 1500 ml di acqua a freddo 500 gr. di carne di vitellone, cipolla, prezzemolo, sedano q.b. 9	
	il brodo va raffreddato, sgrassato, e poi cucinato	
	Pollo ai ferri	petto di pollo (al netto)
olio extra vergine di oliva		gr.5
Fagiolini lessati	fagiolini	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

N.B.:gli alimenti vanno pesati crudi, al netto degli scarti.