

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Menù invernale

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
<i>Lunedì</i>	Risotto con carciofi Salmone arrosto Piselli in verde Pane Frutta fresca di stagione (arance)	Malloreddus alla campidanese Formaggio (stracchino) Verdure trifolate <i>Zucchine + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca stagione (arance)	Pizza margherita Spinaci Olio Frutta fresca di stagione (mandaranci)
<i>Martedì</i>	Minestrone di legumi Pollo arrosto Patate al forno Pane Macedonia di frutta fresca	Pasta al ragù di carne Uova alla coque/sodo Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	Polenta al sugo di pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (mela)	Zuppa di cereali e legumi e parmigiano Petto di tacchino arrosto Patate al forno Pane Frutta fresca stagione
<i>Mercoledì</i>	Pasta ai broccoli Fettine ai ferri (cavallo o maiale) Verdura cotta <i>Indivia + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)	Minestrone di verdure Pollo arrosto Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di tonno e funghi Pollo al limone Verdura fresca <i>Carote + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Culurgiones al sugo Brasato agli aromi Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)
<i>Giovedì</i>	Pasta al sugo di pomodoro e bas. Formaggio (mozzarella) Verdure cotte trifolate <i>Verdure (bieta) + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	Risotto con funghi porcini Polpette al forno Verdure al forno <i>Verdure + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	Spezzatino con patate e piselli <i>Manzo magro + patate + piselli</i> Verdura fresca <i>Finocchi + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Risotto al radicchio rosso Pesce spada al forno Verdura fresca <i>Insalata mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione
<i>Venerdì</i>	Risotto allo zafferano Polpettine di pesce al forno Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al sugo di pom. e tonno Filetti di pesce al forno <i>P. spada + olio + aromi</i> Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	Riso olio e parmigiano Sogliola (o platessa) agli aromi Verdure cotte trifolate <i>Indivia + olio</i> Pane Macedonia di frutta fresca	Pasta al pomodoro e basilico Omelette al formaggio Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Menù invernale

	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA	7° SETTIMANA	8° SETTIMANA
Lunedì	Pastina in brodo di carne Manzo lessato Purea di patate Pane Frutta fresca di stagione (arance)	Risotto alla crema di fagioli (o ceci) Uovo (sodo o alla coque) Verdura cotta <i>Verza ripassata</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	Pasta panna e prosciutto Bastoncini di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	Tortellini al pomodoro Crocchette di pesce e verdure Patate in verde Pane Frutta fresca di stagione (arancia)
Martedì	Risotto piselli e pancetta Bastoncini di pesce al forno Verdure crude miste <i>Verdure + olio</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	Pasta all'ortolana Merluzzo impanato Verdura fresca <i>Finocchi + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (arancia)	Vellutata di piselli freschi Casu ascedu Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla zucca Fettina di cavallo ai ferri Verdura fresca <i>Carciofi + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione
Mercoledì	Zuppa di legumi misti con pasta Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (arance)	Lasagne al forno Verdura fresca <i>Verdura mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Spezzatino con patate Verdura fresca <i>Verdura + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Culurgiones al sugo di pom. e bas. Brasato con aromi Verdura fresca <i>Verdure + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)
Giovedì	Pasta alla crema di spinaci Pollo al limone (al forno) Verdura fresca <i>Carote + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	Crema di zucca con orzo Coscia di tacchino arrosto Verdura cotta <i>Cavolfiore + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (melone)	Pasta all'amatriciana Uovo sodo o alla coque Verdura fresca <i>Carote + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Pasta e ceci (o fagioli) Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)
Venerdì	Polenta ai formaggi Verdura cotta <i>Spinaci + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al ragù di carne Prosciutto crudo dolce Verdura cotta <i>Bieta + olio</i> Pane Frutta fresca (melone d'inverno)	Polenta al sugo di pomodoro Frittata alle verdure Verdura fresca <i>Verdura + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	Pasta al pomodoro e basilico Formaggio (stracchino o crescenza) Verdura fresca <i>Verdura + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (mele)

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Menù estivo

	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
<i>Lunedì</i>	Cocoi de corcoriga Polpette al forno Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Macedonia di frutta fresca	Minestra di verdure miste Bistecca ai ferri Patate al forno Pane Macedonia di frutta fresca	Gnocchi di patate alla siciliana Palline di spinaci Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	Pasta olio e basilico Hamburger di vitellone Peperonata oppure verdure al forno <i>(peperoni, zucchine, melanzane)</i> Pane Frutta fresca stagione
<i>Martedì</i>	Insalata di riso Prosciutto cotto magro Verdura fresca <i>Carote + olio</i> Pane Frutta fresca (banana)	Pasta al s. di pomodoro freddo Pollo arrosto (coscia) Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	Risotto con i piselli Filetto di platessa al vapore Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	Pasta alla crema di carciofi e prosciutto Fagiolini trifolati Pane Frutta fresca di stagione (mele)
<i>Mercoledì</i>	Minestrone di verdure Petto di tacchino agli aromi Patate in verde Pane Frutta fresca di stagione (pera)	Risotto con zucchine Pesce al forno <i>Pesce spada + olio + aromi q.b.</i> Verdure al forno <i>Melanzane e peperoni + olio + aromi</i> Pane Frutta fresca di stagione	Insalata di pasta Fettina di tacchino alla piastra Caponata oppure verdure al forno <i>zucchine, peperoni, melanzane</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	Pasta alla napoletana Pesce spada alla piastra Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione
<i>Giovedì</i>	Risotto alla parmigiana Nasello alla pizzaiola Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	Cocoi prena Fettina alla pizzaiola Verdura cotta <i>Verdure + olio</i> Pane Frutta fresca (melone estivo)	Fettuccine pomodoro e basilico Stracchino Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	Pasta con zucchine e basilico Insalata di pollo Verdura fresca <i>Cetrioli + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione
<i>Venerdì</i>	Pasta al sugo di pomodoro e basilico Formaggio (taleggio o stracchino) oppure pecorino non stagionato Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	Trenette al pesto Hamburger o polpette di pesce Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	Pastina in brodo vegetale Arista di maiale al forno Piselli in tegame Pane Frutta fresca di stagione	Risotto alla crema di spinaci Scaloppe di tacchino al limone e prezzemolo Verdura cotta <i>Bieta + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione

ASL 4 LANUSEI
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Menù estivo

	5° SETTIMANA	6° SETTIMANA	7° SETTIMANA	8° SETTIMANA
<i>Lunedì</i>	Crema di verdure con crostini Scaloppine al vino bianco Patate in verde Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	Zuppa di verdure Pollo arrosto Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione (mela)	Pasta al pesto delicato Frittata al forno con spinaci Verdura cotta <i>Fagiolini al vapore + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (kiwi)	Risotto alla crema di asparagi Mozzarella Verdura <i>Pomodori e insalata verde + olio</i> Pane Macedonia di frutta fresca
<i>Martedì</i>	Risotto alla milanese Fettina alla milanese Verdure crude miste <i>Verdure + olio</i> Pane Macedonia di frutta fresca	Penne alle zucchine Casu ascedu Verdura fresca <i>Verdure miste + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione	Pasta all'ortolana Cosce di pollo al rosmarino Verdura Peperonata Pane Frutta fresca di stagione	Pasta alla ciociara Filetti di merluzzo al forno Verdura cotta <i>Zucchine al vapore + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)
<i>Mercoledì</i>	Pizza margherita Spinaci Olio Frutta fresca di stagione (pesca)	Culurgiones al sugo Pesce al forno Verdura fresca <i>Verdura mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (prugne)	Risotto primavera Riccioli di sogliola o platessa Verdura fresca <i>Misto di verdure agli aromi</i> Pane Frutta fresca di stagione	Passato di verdura con pastina Petto di pollo alla salvia Verdura fresca <i>Verdura mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)
<i>Giovedì</i>	Anguli de cibudda Bastoncini di pesce al forno Pane Frutta fresca di stagione (pera) Pardulas	Risotto al sugo di pomodoro Scaloppine di tacchino al limone Verdura fresca <i>Verdura mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pera)	Orzotto alle zucchine Prosciutto crudo Verdura fresca <i>Insalata mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pere)	Pizza con i funghi Spinaci saltati Pane Frutta fresca di stagione (melone estivo)
<i>Venerdì</i>	Pasta al sugo alle melanzane Caprese Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	Fregula Incasada Uovo alla coque/sodo Verdura fresca <i>Verdura + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (albicocca)	Insalata di pasta mediterranea Verdura fresca <i>Verdura mista + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione (pesca)	Pasta alla crema di zucchini e porri Bocconcini di tacchino Verdura fresca <i>Pomodori + olio</i> Pane Frutta fresca di stagione