


COMUNE DI ARBOREA - SCUOLA DELL'INFANZIA

Menù invernale

1^a SETTIMANA

LUNEDI'		Quantità
Pasta in bianco	pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana (2 cucchiaini)	7 gr. 10
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.
Insalata fresca	lattuga, carote	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
Pane	1	gr. 50
Frutta di stagione (i pesi si riferiscono alla frutta intera)		
uva, cachi, kiwi		gr. 100
mele, pere, mandarini, banana		gr. 150
arance		gr. 200

MARTEDI'		Quantità
Minestra in brodo	pasta	1 gr. 40
	brodo di carne	9 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	riso	gr. 50
	verdure	gr. 20
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
(Funghi, radicchio, carote)	grana	7 gr. 10
	cipolla	q.b.
Pesce	filetto di merluzzo lessato	4 gr. 130
	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	

GIOVEDI'		Quantità
* Pasta e fagioli	Fagioli secchi	gr. 25
	Pasta	1 gr. 40
	Cipolle	gr. 5
	Carote	gr. 5
	sedano	9 gr. 5
	patate	gr. 30
	grana	7 gr. 5
	olio extra vergine di oliva	q.b.
Insalata	lattuga	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 40
Frutta di stagione	vedi Lunedì	

VENERDI'		Quantità
Pasta al pomodoro	Pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
	pomodori pelati	gr. 50
Formaggio	mozzarella	7 gr. 40
Insalata	finocchi	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.

COMUNE DI ARBOREA - SCUOLA DELL'INFANZIA

Menù invernale

2^A SETTIMANA

LUNEDI'		Quantità
Brodo di carne	pasta	1 gr.40
	brodo di carne	9 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.	
	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)		
uva, caki, kiwi		gr. 100
mele, pere, mandarini, banana		gr. 150
arance		gr. 200

MERCOLEDI'		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.
Pollo ai ferri	petto di pollo (al netto)	gr.100
	olio extra vergine di oliva	gr.5
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		

* piatto unico

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

MARTEDI'		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	verdura fresca	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr.40
Frutta di stagione vedi Lunedì		


GIOVEDI'		Quantità
* Pasta con besciamella e ragu	pasta	1 gr.70
	grana	7 gr.5
	besciamella	7 gr. 30
per il ragu	macinato di vitellone	gr. 10
	pomodori pelati	gr. 70
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale, cipolla, carota	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
Brodo di pollo	pasta	1 gr. 40
	brodo di pollo	9 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	
	Formaggio	dolce sardo
Verdura lessata	verdura	gr.100
	limone	q.b.
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Pane	1	gr.30
Frutta di stagione vedi Lunedì		


Menù invernale


3^a SETTIMANA

LUNEDÌ		Quantità
Gnocchi di patate al pomodoro	gnocchi di patate	1 gr. 80
	pomodori pelati	gr. 50
	grana	7 gr. 10
	prezzemolo, cipolla, sale	q.b.
Pesce	filetto di platessa alla parmigiana	47 gr. 130
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	grana	7 gr. 10
	sale	q.b.
Insalata	verdura fresca	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)		
uva, kaki, kiwi		gr. 100
mele, pere, mandarini, banana		gr. 150
arance		gr. 200

MERCOLEDÌ		Quantità
Pasta in bianco	pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana (2 cucchiaini)	7 gr. 10
Prosciutto cotto		gr. 40
Verdure lessate	verdure	gr. 100
	limone	q.b.
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Pane	 1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

VENERDÌ		Quantità
Riso alle verdure	riso	gr. 50
	verdure	gr. 20
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
(Funghi, radicchio, carote)	grana	7 gr. 10
	cipolla	q.b.
Formaggio	mozzarella	7 gr. 40
Insalata	finocchi	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 40
Frutta di stagione vedi Lunedì		

MARTEDÌ		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 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, carote	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
	sale	q.b.
Pane	1	gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

GIOVEDÌ		Quantità
Brodo di pollo	pasta	1 gr. 40
	brodo di pollo	2 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. 30

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

Menù invernale 4^a SETTIMANA

LUNEDÌ		Quantità
Riso in bianco	riso	gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana (2 cucchiaini)	7 gr. 10
Pesce	Bastoncini di merluzzo al forno	4 n°3
Insalata fresca	lattuga, carote	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
Pane		1 gr. 50
Frutta di stagione (i pesi si riferiscono alla frutta intera)		
	uva, caki, kiwi	gr. 100
	mele, pere, mandarini, banana	gr. 150
	arance	gr. 200

MERCOLEDÌ		Quantità
Minestra in brodo	pasta	1 gr. 40
	brodo di carne	9 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	
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 vedi Lunedì		

VENERDÌ		Quantità
Pasta al pomodoro	Pasta	1 gr. 50
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	grana	7 gr. 10
	pomodori pelati	gr. 50
Formaggio	dolce sardo	7 gr. 40
Insalata fresca	lattuga, carote	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
Pane		1 gr. 40
Frutta di stagione vedi Lunedì		

MARTEDÌ		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.
Pollo ai ferri	petto di pollo (al netto)	gr. 100
	olio extra vergine di oliva	gr. 5
Insalata	lattuga	gr. 80
	olio extra vergine di oliva	gr. 10
	sale	q.b.
Pane		1 gr. 30
Frutta di stagione vedi Lunedì		

GIOVEDÌ		Quantità
* Pasta e fagioli	Fagioli secchi	gr. 25
	Pasta	1 gr. 40
	Cipolle	gr. 5
	Carote	gr. 5
	sedano	9 gr. 5
	patate	gr. 30
	grana	7 gr. 5
	olio extra vergine di oliva	q.b.
Fagiolini lessati	fagiolini	gr. 100
	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.

P. 66.20
2011
[Signature]