

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Ravioli al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	80 80 50 50 150	100 120 70 70 150	501	622	776	40 50 25 458 30 100
MARTEDì	Minestra in brodo di carne con pasta 1 7 9 Lonza di maiale Patate Pane Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 80 40 100	250 + 35 70 120 50 150	280 + 40 100 150 70 150	474	603	763	150 + 25 40 60 410 30 100
MERCOLEDì	Lasagne 1 3 7 Uovo 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	80 1 100 40 100	100 1 150 50 150	150 2 200 70 150	445	586	781	70 1 80 350 30 100
GIOVEDì	Risotto burro e parmigiano 7 Cotoletta di pollo impanata al forno 1 3 Insalata di verdure e legumi Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 50 40 100	70 70 60 50 100	80 90 70 70 150	574	692	832	40 40 40 505 30 100
VENERDì	Pasta al pomodoro 1 7 Dolce sardo 7 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 40 30 40 100	70 60 50 50 150	80 70 70 70 150	506	611	772	40 40 25 30 100

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Passato di verdure e legumi con pasta 1 9 Uova 3 Verdura Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 1 30 40 100	250 + 35 1 50 50 150	280 + 40 2 70 70 150	638	778	811	150 + 25 1 25 30 100 588
MARTEDì	Malloreddus alla campidanese 1 7 Straccetti di bovino adulto Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 100 40 100	70 70 150 50 150	80 100 200 70 150	587	712	789	40 40 80 30 100 505
MERCOLEDì	Pizza margherita 1 7 Prosciutto cotto Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	100 30 30 40 100	120 50 50 50 150	150 60 70 70 150	585	742	825	80 25 25 30 100 499
GIOVEDì	Risotto con zafferano 7 Mozzarella 7 Pomodoro Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 40 80 40 100	70 50 100 50 150	80 70 120 70 150	534	604	743	40 30 70 30 100 475
VENERDì	Pasta olio e parmigiano 1 7 Pesce al forno 1 4 Carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	593	656	786	40 50 25 30 100 505

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 -3 anni
LUNEDÌ	Riso al pomodoro 1 7 Dolce sardo 1 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 50 30 40 100	70 60 50 50 150	80 70 70 70 150	530	629	753	40 40 25 30 100 478
MARTEDÌ	Lasagne 1 3 7 Uova 3 Verdure cotte Pane tipico sardo 1 Frutta fresca di stagione	80 1 80 40 100	100 1 100 50 150	150 1 200 70 150	445	586	781	60 1 60 30 100 367
MERCOLEDÌ	Pasta al pesto 1 7 8 Pollo arrosto Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 30 40 100	70 70 50 50 150	80 100 70 70 150	551	698	867	40 50 25 30 100 488
GIOVEDÌ	Zuppa di lenticchie e fregola 1 9 Schiacciatine di bovino adulto e verdure al forno 1 3 7 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 30 40 100	250 + 35 70 50 50 150	280 + 40 100 70 70 150	456	603	752	150 + 25 40 25 30 100 405
VENERDÌ	Pasta olio evo e parmigiano 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	492	604	766	40 50 25 30 100 418

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

MENU' INVERNALE		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondarie di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo Nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al burro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 30 40 100	70 70 50 50 150	80 100 70 70 150	441	552	704	40 50 25 30 100 398
MARTEDÌ	Passato di verdure e legumi 9 Salsiccia di pollo Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 80 40 100	250 + 35 70 120 50 150	280 + 40 100 150 70 150	576	716	754	150 + 25 40 70 30 100 499
MERCOLEDÌ	Ravioli al pomodoro 1 7 Dolce sardo 7 Insalata di carote Pane tipico sardo 7 Frutta fresca di stagione	50 40 30 40 100	80 50 50 50 150	100 60 70 70 150	564	687	829	40 40 25 30 100 520
GIOVEDÌ	Riso con verdure 7 Straccetti di pollo al limone 1 Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 30 30 40 100	70 50 50 50 150	80 60 70 70 150	503	689	734	40 25 25 30 100 455
VENERDÌ	Pasta al pomodoro 1 7 Uovo 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 1 100 40 100	70 1 150 50 150	80 2 200 70 150	492	603	766	40 1 80 30 100 405

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta secca a guscio

Menù estivo		Porzioni in grammi			Kcal totali			
PRIMA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuole secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta pomodoro e basilico 1 7 Mozzarella 7 Pomodoro Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 40 30 40 100	70 50 50 50 150	80 70 70 70 150	443	554	703	40 30 25 30 100 405
MARTEDÌ	Riso allo zafferano 7 Uova 3 Verdura Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 1 80 40 100	70 1 100 50 150	80 2 120 70 150	584	651	795	40 1 70 30 100 515
MERCOLEDÌ	Pasta con verdure 1 7 Salsiccia di pollo Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 100 40 100	80 70 150 50 150	100 100 200 70 150	462	574	707	40 40 70 30 100 405
GIOVEDÌ	Ravioli con ricotta e spinaci 1 3 7 Pesce al forno 1 4 Carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	553	677	802	40 50 70 30 100 498
VENERDÌ	Vellutata di verdure e legumi Petto di pollo o tacchino in umido Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 50 80 40 100	250 70 120 50 150	280 100 150 70 150	634	775	806	150 40 70 30 100 578

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
SECONDA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	Scuola Secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Pasta olio evo e parmigiano 1 7 Schiacciatine di legumi e verdure 1 3 Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 30 40 100	70 70 60 50 150	80 100 70 70 150	452	589	729	40 40 30 30 100 405
MARTEDì	Lasagne 1 3 7 Prosciutto cotto Verdura cotta Pane 1 Frutta fresca di stagione	80 30 100 40 100	100 50 150 50 150	150 60 200 70 150	440	575	766	60 25 80 30 100 415
MERCOLEDì	Vellutata di carote e zucchine con pasta o crostini 1 Formaggio 7 Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 +30 50 30 40 100	250 + 35 70 50 50 150	280 + 40 100 70 70 150	531	687	822	150 + 20 40 30 30 100 485
GIOVEDì	Risotto al pomodoro 1 Pollo arrosto Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	445	502	712	40 50 30 30 100 402
VENERDì	Pasta al pesto 1 7 8 Pesce al forno 1 4 Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	50 50 80 40 100	70 70 100 50 150	80 100 120 70 150	510	655	813	40 40 70 30 100 478

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce - 8: Frutta a guscio

MENU ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
TERZA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infanzia	Scuola Primaria	scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infanzia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro 1 7 Uova 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 1 100 40 100	70 1 150 50 150	80 2 200 70 150	446	561	715	40 1 70 30 100 405
MARTEDÌ	Insalata di riso 3 4 Mozzarella 7 Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	60 50 30 40 100	70 60 50 50 150	80 70 70 70 150	543	603	733	40 40 30 30 100 585
MERCOLEDÌ	Zuppa di lenticchie con fregola 1 9 Schiacciatine di carne e verdure 1 3 7 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 + 30 50 30 40 100	250 + 35 70 50 50 150	280 + 40 100 70 70 150	487	634	787	150 + 20 40 25 30 100 403
GIOVEDÌ	Ravioli al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	80 90 50 50 150	100 120 70 70 150	501	622	776	40 50 25 30 100 456
VENERDÌ	Pizza margherita 1 7 Prosciutto cotto Insalata di verdure Pane 1 Frutta fresca di stagione	100 30 30 40 100	120 50 50 50 150	150 60 70 70 150	585	742	825	70 25 25 30 100 303

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce

MENU' ESTIVO		Porzioni in grammi			Kcal totali			
QUARTA SETTIMANA	Pietanza	Scuola dell'infan- zia	Scuola Primaria	Scuola secondaria di primo grado	scuola dell'infan- zia	scuola primaria	scuola secondaria di primo grado	Asilo nido 1 – 3 anni
LUNEDì	Malloreddus alla campidanese 1 7 Dolce sardo 7 Insalata di pomodori Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 40 80 40 100	70 50 100 50 150	80 50 120 70 150	613	752	826	40 40 70 588 30 100
MARTEDì	Insalata di fregola con verdure 1 Cotoletta di pollo al forno 1 3 Verdure cotte Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 50 100 40 100	70 70 150 50 150	80 100 200 70 150	601	784	828	40 50 80 579 30 100
MERCOLEDì	Pasta al pomodoro 1 7 Pesce al forno 1 4 Insalata di carote Pane 1 Frutta fresca di stagione	50 70 30 40 100	70 90 50 50 150	80 120 70 70 150	492	603	766	40 50 25 405 30 100
GIOVEDì	Vellutata di verdure e legumi Straccetti di bovino adulto in umido Patate Pane 1 Frutta fresca di stagione	200 50 80 40 100	250 70 120 50 150	280 + 40 100 150 70 150	463	590	743	150 40 60 398 30 100
VENERDì	Lasagna 1 3 7 Uova 3 Insalata di verdure legumi Pane 1 Frutta fresca di stagione	80 1 50 40 100	100 1 60 50 150	150 2 70 70 150	482	616	807	60 1 35 422 30 100

9: sedano – 7: latte e prodotti a base di latte – 1: Cereali contenenti glutine – 3: Uova – 4: Pesce



COMUNE DI
GUSPINI

SETTORE AMMINISTRATIVO

SERVIZIO PUBBLICA ISTRUZIONE, BENI E ATTIVITÀ CULTURALI, SPORT, TURISMO

MENU MENSA A.S. 2023/24

PRIMAVERA/ESTATE

SCUOLA DELL'INFANZIA E SCUOLA PRIMARIA

Variazioni approvate dalla ASL Medio Campidano in data 15/04/2024:

- Giovedì terza settimana
Pizza margherita, Prosciutto cotto, Insalata di verdure, Pane, Frutta fresca di stagione.
- Venerdì terza settimana
Ravioli al pomodoro, Pesce al forno, Verdure, Pane, Frutta fresca di stagione.
- Venerdì di ogni settimana
Somministrazione del Gelato (preferibilmente con base frutta), in sostituzione della frutta.