



COMUNE DI PERFUGGIO

Provincia di Sassari

MENU' PRIMA VERAESTATE

1 SETTIMANA		2 SETTIMANA		3 SETTIMANA		4 SETTIMANA		5 SETTIMANA	
LUNEDÌ'	Penne all'olio extravergine Platessa/merluzzo al limone in crosta di pane Insalata di verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	Pasta al pesto Arrosto di maiale al pomodoro fresco Insalata di verdure fresche di stagione Pan Frutta fresca di stagione	Pasta all'olio extravergine Cosce di pollo al forno Insalata di verdure fresche di stagione Pan Yogurt alla frutta	Pasta all'olio extravergine Fagioli alle verdure Polpettine in verde Insalata di verdure fresche di stagione Pan Frutta fresca di stagione	Ravioli di ricotta la sogno Scaloppine alla pizzaiola Insalata di carote julienne Pan Frutta fresca di stagione				
MARTEDÌ'	Gnocchetti al sugo Formaggi (peretta, ricotta vaccina/ formaggio sardo a pasta molle) Pomodori Pan integrale Frutta fresca di stagione	Mezze penne al tonno naturale Filetto di merluzzo al limone o alla livornese Verdure (pomodorini + lattuga) Pan Frutta fresca di stagione	Risotto alle verdure Fumaggio sardo fresco o a brevissima stagionatura Spinaci e carote al vapore Pan Budino	Pasta all'olio extravergine Platessa/merluzzo al limone in crosta di pane Carote crude Spinatina Macedonia di frutta fresca	Minestrone estivo Frittata con verdure di stagione al forno Insalata di verdure fresche Pan Frutta fresca di stagione				
MERCOLEDÌ'	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pan Frutta fresca di stagione	Fusilli al ragù vegetale Frittata di zucchine Fagiolini al vapore Pan Frutta fresca di stagione	Gnocchetti al pomodoro Polpettine di vitello al forno Zucchine trifolate Pan Macedonia di frutta fresca	Pasta e ceci Frittata di verdure Verdure(pomodorini) Pan Frutta fresca di stagione	Lasagne al ragù Filetto di merluzzo al limone o alla livornese Fagiolini al vapore Pan Frutta fresca di stagione				
GIOVEDÌ'	Risotto alla crema di zucchine Scaloppine alla pizzaiola Carote julienne Spianatine Macedonia di frutta fresca	Pizza margherita Tonno olio EVO Insalata di verdure fresche di stagione Pan Macedonia di frutta fresca	Vellutata di zucchine Filetto di merluzzo al limone o alla livornese Insalata di verdure fresche di stagione Pan Yogurt alla frutta	Pastina in brodo di pollo Formaggi (peretta/ ricotta vaccina/ formaggio sardo a pasta molle) Insalata verde di stagione Pan Frutta fresca di stagione	Pasta al pomodoro e basilico Formaggi (peretta/ ricotta vaccina/ formaggio sardo a pasta molle) Verdure fresche di stagioni Pan Budino				
VENERDÌ'	Pasta al pomodoro e basilico Tortino di ricotta vaccina e zucchine (in alternativa uova sode) Insalata di verdure fresche di stagione Pan Frutta fresca di stagione	Minestra di lenticchie con crostini Cotoletta di vitello al forno Patate al forno Pan Torta mela/pere	Minestra di ceci con farro Frittata con verdure di stagione Insalata di carote julienne Pan Frutta fresca di stagione	Risotto olio e parmesano Arrosto di maiale al pomodoro fresco (in alternativa agnello in umido) Fagiolini al vapore Pan Frutta fresca di stagione	Minestra di legumi Cotoletta alla milanese Patate al forno Pan Frutta fresca di stagione				

Il Dirigente Medico del S.I.A.N.
(Servizi Ig. Alimentari e Nutrizione)
Dott. A. Francesco Mollicotti



SASSD: 29-03-18



Dietista del S.I.A.N.