

## **Tabelle dietetiche**

### **Scuola PRIMARIA**

#### **Menù Prima settimana**

#### **LUNEDI'**

<b>MALLOREDDUS AL SUGO DI POMODORO E BASILICO</b>	<b>grammi</b>
Pasta .....	80
Pomodoro .....	80
Olio extra vergine di oliva .....	5
Cipolla, prezzemolo, basilico .....	q.b.
Parmigiano grattugiato .....	5
<b>FUSI DI POLLO AL FORNO</b>	<b>grammi</b>
Carne di pollo .....	90
Olio extra vergine di oliva .....	5
Rosmarino .....	q.b.
<b>MELANZANE E ZUCCHINE GRIGLIATE e/o INSALATA DI POMODORI E LATTUGA</b>	<b>grammi</b>
Verdura .....	100
Olio extra vergine di oliva .....	5
Olio e prezzemolo .....	q.b.
<b>PANE</b> .....	<b>70</b>
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....	<b>200</b>

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco  
  
Dietista M.E. Madau

## **Tabelle dietetiche**

### **Scuola PRIMARIA**

#### **Menù Prima settimana**

#### **MARTEDI'**

<b>RISO ALLO ZAFFERANO</b>	<b>grammi</b>
Riso .....	80
Carne macinata magra di bovino .....	10
Brodo vegetale fresco .....	q.b.
Cipolla e zafferano .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	5
Parmigiano grattugiato .....	10
<b>FETTINA DI MANZO ALLA PIASTRA</b>	<b>grammi</b>
Carne magra .....	80
Olio extra vergine di oliva .....	5
<b>INSALATA DI VERDURE MISTE (carote, lattuga, pomodori)</b>	<b>grammi</b>
Verdura .....	100
Olio extra vergine di oliva .....	5
<b>PANE</b> .....	<b>70</b>
<b>MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA</b>	<b>grammi</b>
Frutta di stagione .....	200
Zucchero .....	5
Suco di limone .....	q.b.

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

Dietista M.E. Madau

## **Tabelle dietetiche**

### **Scuola PRIMARIA**

#### **Menù Prima settimana**

#### **MERCOLEDI'**

	grammi
PIZZA MARGHERITA	180
INSALATA DI VERDURE MISTE (lattuga, carote, finocchi)	grammi
Verdura .....	200
Olio extra vergine di oliva .....	10
FRUTTA DI STAGIONE.....	200
YOGHURT INTERO ALLA FRUTTA	125
oppure	-
CREME CAMEL	100
oppure	-
BUDINO AL CIOCCOLATO	100

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

Dietista M.E. Madau

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### Menù Prima settimana

#### GIOVEDÌ'

<b>MINISTRONE CON LEGUMI SECCHI E PASTA</b>		<b>grammi</b>
Legumi secchi (lenticchie, fagioli, ceci, cicerchie .....		50
Pasta .....		40
Olio extra vergine di oliva .....		5
Cipolla e pomodoro .....		q.b.
Parmigiano grattugiato .....		10
<b>PIATTO DI FORMAGGI MISTI</b>		<b>grammi</b>
Formaggio (casizzolu, dolce sardo, parmigiano)		
A porzione .....		50
Oppure		
<b>PIATTO DI SALUMI MISTI</b>		<b>grammi</b>
Prosciutto crudo magro, prosciutto cotto magro, mustela, bresaola		
A porzione .....		70
<b>INSALATA DI VERDURE MISTE (indivia belga, finocchi, carciofi)</b>		<b>grammi</b>
Verdure .....		100
Olio extra vergine di oliva .....		10
<b>PANE</b> .....		<b>70</b>
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....		<b>200</b>

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

Dietista M.E. Madau

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### Menù Prima settimana

#### VENERDI'

<b>MEZZE PENNE AL RAGU' DI PESCE (o alla ricotta)</b>		<b>grammi</b>
Pasta .....		80
Polpa di pesce .....		30
Pomodoro .....		q.b.
Aglio e prezzemolo .....		q.b.
Oppure		
Ricotta vaccina .....		20
Olio extra vergine di oliva .....		5
<b>TRANCI DI PALOMBO ALLA PIZZAIOLA</b>		<b>grammi</b>
Pesce .....		120
Aglio, prezzemolo, pomodoro fresco, capperi, origano .....		q.b.
Olio extra vergine di oliva .....		5
<b>PATATE AL FORNO</b>		<b>grammi</b>
Patate .....		160
Rosmarino .....		q.b.
Olio extra vergine di oliva .....		5
<b>INSALATA DI CAROTE</b>		<b>grammi</b>
Carote .....		100
Olio extra vergine di oliva .....		5
<b>PANE</b> .....		<b>30</b>
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....		<b>200</b>

**Tabelle dietetiche****Scuola PRIMARIA****Menù  
Prima settimana****SABATO**

<b>FREGOLA IN BRODO DI CARNE</b>	<b>grammi</b>
Fregola .....	40
Brodo .....	ml 200
Per il brodo: ogni 1.500 ml di acqua a freddo, 250 g di carne di vitellone magro, n. 1 fuso di pollo spellato, 100 g di pecora sgrassata.	
Cipolla, carota, sedano, prezzemolo, pomodoro secco .....	q.b.
Il brodo va lasciato raffreddare e sgrassato	
Parmigiano grattugiato .....	10
Zafferano .....	q.b.
<b>CARNE LESSATA MISTA</b> .....	<b>70</b>
Olio extra vergine di oliva .....	10
Succo di limone .....	q.b.
<b>VERDURE AL VAPORE</b>	<b>grammi</b>
Verdure miste (carote, fagiolini, carciofi, zucchine, bietole) .....	100
Patate .....	200
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>PANE</b> .....	<b>70</b>
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....	<b>200</b>

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

Dietista M.E. Madau

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### Menù Seconda settimana

#### LUNEDI'

LORIGHITTAS AL RAGU'	grammi
Pasta .....	80
Macinato magro di bovino .....	20
Pomodoro .....	80
Olio extra vergine di oliva .....	5
Cipolla, prezzemolo, alloro .....	q.b.
Pecorino grattugiato .....	10
AGNELLO ALLA CACCIATORA (O CON FINOCCHIETTO SELVATICO, O CARCIOFI, A SECONDA DELLA STAGIONE)	grammi
Carne magra .....	70
Verdure (carciofi o finocchietto selvatico) .....	20
Cipolle, prezzemolo, rosmarino .....	q.b.
Vino bianco .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	5
PISELLI IN VERDE	grammi
Piselli .....	100
Olio extra vergine di oliva .....	10
Aglione, cipolla e prezzemolo.....	q.b.
PANE .....	40
FRUTTA DI STAGIONE .....	200

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

## Tabelle dietetiche Scuola PRIMARIA Menù Seconda settimana

### MARTEDI'

MINISTRONE DI VERDURE FRESCHE (o PASSATO)	grammi
Verdure di stagione:	
- sedano .....	10
- cipolle .....	10
- carote .....	20
- patate .....	40
- bietole .....	10
- fagiolini .....	20
- cavoli .....	10
- fagioli borlotti .....	10
- pomodori pelati .....	10
Pasta .....	30
Oppure	-
cereali (orzo, farro) .....	30
Olio extra vergine di oliva .....	5
Parmigiano grattugiato .....	5
FETTINA DI PETTO DI POLLO O TACCHINO IMPANATA (Cotta al forno)	grammi
Carne magra .....	90
Uovo .....	q.b.
Pane grattugiato .....	10
Olio extra vergine di oliva .....	10
PATATE FRITTE	grammi
Patate .....	150
Olio extra vergine di oliva .....	10
Oppure	-
PUREA DI PATATE	-
Patate .....	150
Latte .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	10
Parmigiano grattugiato .....	5
PANE .....	70
FRUTTA DI STAGIONE .....	200

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### Menù Seconda settimana

#### MERCOLEDI'

<b>GNOCCHI DI PATATE AL POMODORO E BASILICO O AL PESTO FRESCO</b>	<b>grammi</b>
Gnocchi.....	200
Pomodoro .....	80
Cipolla, prezzemolo, basilico.....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	15
Parmigiano grattugiato .....	10
Oppure	
per il pesto: pinoli e noci .....	10
Formaggio pecorino e parmigiano grattugiato .....	10
Basilico .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>POLPETTE AL SUGO</b>	<b>grammi</b>
Carne magra di vitellone .....	70
Uovo (n. 1 uovo per 4 porzioni) .....	n. 1/4
Parmigiano grattugiato .....	10
Pane grattugiato .....	10
Latte .....	q.b.
Aglio e prezzemolo .....	q.b.
Per la cottura si utilizza il sugo di pomodoro preparato per condire gli gnocchi di patate	
<b>ZUCCHINE O CARCIOFI O FUNGHI (COLTIVATI) TRIFOLATI</b>	<b>grammi</b>
Verdure di stagione.....	100
Cipolla, aglio e prezzemolo .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>PANE</b> .....	<b>70</b>
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....	<b>200</b>

**Tabelle dietetiche****Scuola PRIMARIA****Menù  
Seconda settimana****GIOVEDÌ**

<b>RISO AI FUNGHI O AI CARCIOFI, AGLI ASPARAGI (SECONDO LA STAGIONE)</b>	<b>grammi</b>
Riso .....	80
Funghi (Champignon o Pleurotus) .....	30
Brodo vegetale fresco .....	q.b.
Cipolla, aglio, prezzemolo .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	5
Parmigiano grattugiato .....	10
<b>FILETTI DI PLATESSA ALLA PARMIGIANA</b>	
Filetti di platessa .....	150
Parmigiano grattugiato .....	10
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>INSALATA DI LATTUGA</b>	
Verdura .....	100
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>PANE</b> .....	
	70
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....	
	200

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### Menù Seconda settimana

#### VENERDI'

<b>RAVIOLI DI RICOTTA O FORMAGGIO AL POMODORO</b>	grammi
Ravioli .....	100
Pomodoro .....	80
Cipolla, aglio, prezzemolo, basilico .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	10
Formaggio pecorino grattugiato .....	10
<b>FILETTI DI MERLUZZO IN VERDE</b>	
Filetti di merluzzo .....	grammi
Prezzemolo, aglio, pomodoro fresco .....	130
Olio extra vergine di oliva .....	q.b.
	10
<b>CAVOLI (verza, fiore, cappuccio) SOFFOCATI, CON LE OLIVE</b>	
Cavolo .....	grammi
cipolle, olive, pomodoro .....	100
Olio extra vergine di oliva .....	q.b.
Oppure	5
<b>SPINACI SALTATI IN PADELLA</b>	
Spinaci .....	
Olio extra vergine di oliva .....	100
Succo di limone .....	5
	q.b.
<b>PANE</b> .....	70
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....	
	200
<b>CASTAGNE (nella stagione invernale)</b> .....	100

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### Menù Seconda settimana

#### SABATO

<b>PASTA E LEGUMI</b>	<b>grammi</b>
Pasta fresca tipo "maltagliati" .....	40
Legumi secchi (fagioli, ceci, cicerchie, anche misti) .....	50
Pomodoro .....	80
Cipolla .....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	5
Parmigiano grattugiato .....	10
<b>CONIGLIO ALLA CACCIATORA</b>	<b>grammi</b>
Carne magra ....	90
Erbe aromatiche, capperi sott'aceto, vino bianco.....	q.b.
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>INSALATA DI VERDURE MISTE</b>	<b>grammi</b>
Verdure di stagione (pomodori, finocchi, lattuga, carote, carciofi, sedano) .....	100
Olio extra vergine di oliva .....	10
<b>PANE</b> .....	<b>70</b>
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b> .....	<b>200</b>

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

Dietista M.E. Madau

## Tabelle dietetiche

### Scuola PRIMARIA

#### CESTINO

<b>PANE</b>	<b>grammi</b>
N. 2 panini .....	80
Formaggio dolce affettato .....	50
Prosciutto cotto magro .....	70
Lattuga e/o pomodoro a fette .....	30
<b>SUCCO DI FRUTTA</b>	
Succo di frutta .....	ml
	200
<b>ACQUA</b>	
Acqua oligominerale .....	l
	0,50

Azienda U.S.L. n. 5 - Oristano  
P.O. <<San Martino>>  
U.O. Diabetologia  
Direttore: Mastinu Francesco

Dietista M.E. Madau

