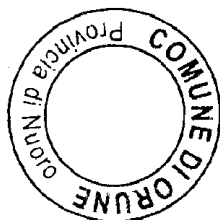


**COMUNE DI ORUNE
PROVINCIA DI NUORO**

MENU' MENSILE

**MENSA DELLA SCUOLA
DELL'INFANZIA**



PRIMA SETTIMANA

Lunedì

Pasta ai 4 formaggi, insalata mista, pane integrale, frutta di stagione.

Gnocchetti sardi	gr. 60
Dolce sardo o "Casizzolu"	gr. 8
Ricotta	gr. 15
Mozzarella (locale)	gr. 10
Pecorino sardo da gratt.	gr. 8
Olio extrav. oliva	gr. 10
Verdure miste	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Martedì

Riso in bianco, pesce, insalata mista, pane integrale, frutta di stagione.

Riso	gr. 60
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. Oliva (tot.)	gr. 15
Merluzzo	gr. 100
Verdure miste	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Mercoledì

Pasta al pomodoro, sformato di verdure, insalata mista, pane integrale, frutta di stagione.

Farfalle	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva (tot)	gr. 20
Manzo magro macin.	gr. 40
Zucchine e/o melanzane	gr. 80
Patate	gr. 30
Uovo	gr. 20
Verdure miste	gr. 100
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Giovedì

Minestrone, pollo arrosto con patate, pane, frutta di stagione

Pastina /riso	gr. 30
Patate, Carote, Zucchine	gr. 60
Fagioli Freschi	gr. 20
Spinaci, sedano	gr. 10
Finocchi	gr. 10
Olio extrav. Oliva (tot)	gr. 20
Pollo	gr. 80
Patate	gr. 60
Pane integrale	gr. 40
Frutta di stagione	gr. 150

Venerdì

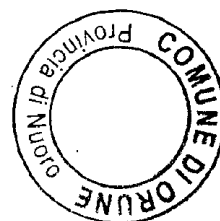
Pasta e ricotta, pesce al pomodoro, pomodori in insalata, pane integrale, frutta di stagione.

Conchigliette	gr. 60
Ricotta fresca vaccina	gr. 30
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Merluzzo/Orata	gr. 90
Pomodori pelati	gr. 20
Olio extrav. oliva	gr. 10
Aglio, origano	q.b.
Pomodori	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Sabato

Minestra in brodo di carne magra, uovo, bieta, pane integrale, frutta di stagione

Pastina	gr. 50
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 15
Uovo (uno)	gr. 60
Bieta	gr. 150
(o purea di patate)	(gr. 50)
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150



SECONDA SETTIMANA

Lunedì

Minestra di patate con "merca", frittata alle erbe, insalata mista, pane integrale, frutta di stagione.

Farfalline	gr. 40
Patate	gr. 30
Merca	q.b.
Olio extrav. Oliva (tot)	gr. 20
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
1 uovo p.p. sbattuto con bieta, fiori di zuccina, prezzemolo (a piacere) e pecorino sardo (q.b.)	
Verdura mista	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Martedì

Risotto alla marinara, piselli in umido, insalata di pomodori, pane integrale, frutta di stagione.

Riso	gr. 60
Seppie e polpetti	gr. 50
Olio extrav. Oliva (tot)	gr. 20
Aglione, origano	q.b.
Piselli	gr. 60
Pomodoro	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Mercoledì

Pasta con le zucchine, coniglio in umido, insalata, pane integrale, frutta di stagione

Conchiglie	gr. 60
Zucchine e cipolle	gr. 80/10
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva (tot)	gr. 20
Coniglio	gr. 70
(vedi ricetta in allegato)	
Insalata	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Giovedì

Passato di verdura con orzo, Cavallo, pomodori, pane integrale, frutta di stagione.

Orzo integr.	gr. 30
Carote, zucchine etc	gr. 60
Fagioli freschi o surg.	gr. 20
Patate	gr. 40
Olio extrav. oliva	gr. 15
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Fettina di cavallo	gr. 70
Pomodori	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Venerdì

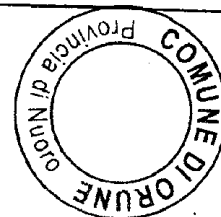
Pasta al pomodoro, orata in forno, patate e carote in umido, pane integrale, frutta di stagione.

Pennette	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 25
Patate e carote	gr. 60
Cipolla e prezzemolo	q.b.
Orata	gr. 90
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Sabato

Riso in bianco, mozzarella, Insalata, pane integrale, frutta di stagione

Riso	gr. 60
Pecorino da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 10
Mozzarella locale	gr. 80
Insalata mista	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150



TERZA SETTIMANA

Lunedì

Polenta con spezzatino, bieta, pane integrale, frutta di stagione.

Polenta	gr. 60
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 15
Cipolla	gr. 15
Spezzatino maiale magro	gr. 50
Bieta o carote	gr. 150
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Martedì

Zuppa di lenticchie, orata, lattuga, pane integrale, frutta di stagione.

Orzo integr.	gr. 25
Lenticchie	gr. 35
Patate	gr. 20
Carote	gr. 30
Cipolla	gr. 15
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Orata	gr. 90
Insalata mista	gr. 120
Olio extrav. oliva	gr. 20
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Mercoledì

Tortellini di magro in brodo di carne, fettina di manzo, zucchine al pomodoro pane integrale, frutta di stagione

Tortellini freschi	gr. 80
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 20
Pomodori freschi (pelati)	gr. 30
Manzo	gr. 70
Zucchine	gr. 100
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Giovedì

Pasta al pomodoro, prosciutto crudo locale dolce, verdure arrosto, pane integrale, frutta di stagione.

Fusilli	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 15
Prosciutto crudo	gr. 40
"Verdure dell'orto"	gr. 150
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Venerdì

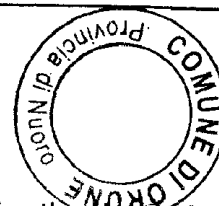
Risotto con sugo di pesce, pesce in forno, piselli, pane integrale, frutta di stagione.

Riso	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
(Sughetto di pesce vd. ricetta allegata)	
Spigola	gr. 80
Insalata mista	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Sabato

Pasta al pomodoro, uovo alla coque, patate e carote in umido pane integrale, frutta di stagione.

Pasta	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Olio extrav. oliva	gr. 15
Uovo alla coque	(uno)
Patate e carote	gr. 60
Pane integrale	gr. 40
Frutta di stagione	gr. 150



QUARTA SETTIMANA

Lunedì

Gnocchi di patate al pesto, carne macinata condita (uovo, pane, latte, formaggio, aglio, prezzemolo), bieta bollita, pane integrale, frutta di stagione.

Gnocchi	(gr.130)
(vedi gnocchi freschi)	
Basilico e pinoli	q.b.
Pecorino sardo da gratt.(tot)	gr. 20
Olio extrav. oliva	gr. 20
Carne macinata	gr. 60
Bieta bollita	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Martedì

Risotto agli spinaci (var. carciofi) pesce, patate in umido, pane integrale, frutta di stagione.

Riso	gr. 60
Verdure	gr. 40
Olio extrav. oliva	gr. 15
Merluzzo	gr.80-90
Patate	gr. 50
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Mercoledì

Pasta al pomodoro, tacchino alla pizzaiola insalata mista, pane integrale, frutta di stagione.

Farfalle	gr. 60
Pomodori pelati	gr. 40
Pecorino sardo da gratt.	gr. 5
Olio extrav. oliva	gr. 15
Petto di tacchino (pollo)	gr. 80
Insalata mista	gr. 120
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Giovedì

Minestrone ricco, uovo alla coque, pane integrale, frutta di stagione.

Pastina/riso/orzo	gr. 30
Legumi misti secchi	gr. 35
Verdure miste	gr. 60
Pecorino sardo da gratt..	gr. 10
Olio extrav.oliva	gr. 15
Uovo alla coque	uno
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Venerdì

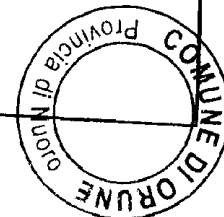
Riso alla marinara, piselli, pane integrale, frutta di stagione.

Riso	gr. 60
Seppie e polpetti	gr. 50
Pomodori pelati	gr. 30
Olio extrav. oliva	gr. 15
Piselli	gr. 60
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150

Sabato

Pasta in bianco, formaggio, Zucchine in umido, pane integrale, frutta di stagione.

Pasta	gr. 60
Olio extrav. oliva	gr. 15
Pecorino sardo da gratt.	gr. 10
Casizzolu	gr.30-40
Zucchine	gr.150
Pane integrale	gr. 50
Frutta di stagione	gr. 150



MENU' ESTIVO



(giugno, luglio, agosto settembre)

I piatti quali la polenta con la carne, le minestre, il minestrone con legumi secchi, si sostituiscono con dei primi a scelta tra gli indicati e un secondo abbinato.

MENU' DI EMERGENZA

In caso di mancato uso della
cucina:

Pane integrale/" spianata morbida"	gr 100
A scelta tra:	
Prosciutto crudo locale dolce,	gr. 80
Dolce sardo o casizzolu o mozzarella	gr. 80
Pomodori , altra verdura di stagione	gr 130
Uno yogurt naturale	gr.125
Frutta di stagione	gr.200



I DOLCETTI DELLE FESTE!!!!!!

In prossimità delle feste più importanti una merenda tradizionale

Per es:

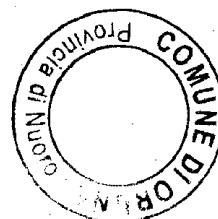
Pistiddu e
Papassinos a sos Santos

Casadinas a Paska

Orilletas e
Zippulas a Carrasecare

Sebadas a Nadale

In occasione di compleanni viene permessa una torta semplice tipo pan di Spagna (senza crema o panna), gelato se periodo estivo, no a prodotti di preparazione industriale (merendine etc.) e bibite.



Ricette proposte

Si propongono anche alcuni piatti della tradizione, se graditi, si tratta di piatti unici di alto valore nutritivo, e di facile digeribilità:

Minestra di patate con merca

Pane frattau con uovo in camicia

Pasta e fagioli

Alisanzas

Maccarrones lados

Torta di ricotta

Sugo al Pomodoro: 10 porzioni

400 gr pomodori pelati o freschi

½ cipolla e 1 carota media tritate finemente

50 gr. di olio extravergine di oliva

origano o basilico fresco q.b.

cuocere insieme a fuoco lento per circa ½ ora.

Minestrone di legumi misti 10 porzioni

350 gr. di lenticchie, ceci fagioli borlotti messi ammollo dal giorno precedente

500 gr. di verdure: zucchine, sedano, patate, carote, pomodoro, bieta, finocchi

250 gr. di riso integrale/orzo/pastina

40-50 gr. di olio extravergine di oliva

cipolla q.b.

Acqua q.b.

Cuocere insieme a fuoco moderato.

Gnocchi di patate 10 porzioni

Lavorare 1400gr di patate bollite setacciate con 500gr di farina

Acqua q.b.

(un uovo)

Coniglio in umido 10 porzioni

Un coniglio circa 1 Kg (800gr disossato)

30 gr di finocchietto selvatico o aneto

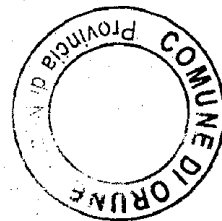
30gr di olio di oliva extravergine

3 spicchi d'aglio/1/2 cipolla

½ bicchiere d'acqua

timo q.b.

cuocere a fiamma lentissima con coperchio (non sfriggere).



Carne alla pizzaiola (anche pesce) 10 porzioni

700 gr. di tacchino

150 gr. di pomodori pelati o freschi

1 spicchio d'aglio a fette grosse,

prezzemolo,origano, capperi q.b.

50 gr. di olio extravergine di oliva

cuocere insieme, coperto, a fiamma lenta.

Minestra di patate con merca 10 porzioni ca

400 gr. di pastina di piccolo formato

300 gr.di patate

“merca”

100gr di pecorino sardo da gratt.

far cuocere le patate a piccoli pezzi con la pasta, ad acqua bollente, a cottura ultimata aggiungere la merca e il pecorino grattugiato.

