

Esempio di Menù Invernale vigente

	1°Settimana	2°Settimana	3°Settimana	4°Settimana
Lunedì	Minestra di lenticchie con pastina Dolce sardo Patate al forno Frutta di stagione	Riso al pomodoro Uovo sodo Carote crude Frutta di stagione	Minestrina in brodo Crocchette di pesce Patate lesse Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Polpette al pomodoro Insalata mista Frutta di stagione
Martedì	Pasta all'amatriciana Petto o cosci di pollo Insalata mista Frutta di stagione	Penne in bianco Arista agli aromi Insalata mista Frutta di stagione	Pipette al pesto Cosci di pollo al forno Contorno misto di verdure Frutta di stagione	Pizza margherita Spinaci all'olio extravergine Frutta di stagione
Mercoledì	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Zucchine trifolate Frutta di stagione	Passato di legumi Bocconcini di tacchino panati Patate lesse Frutta di stagione	Riso al pomodoro Formaggio (dolce sardo) Insalata verde Frutta di stagione	Minestrina in brodo Filetti di merluzzo all'olio extravergine Patate e carote prezzemolate Frutta di stagione
Giovedì	Pasta olio e parmigiano Polpette al sugo Insalata verde Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata di finocchi Frutta di stagione	Vellutata di carote e legumi Tacchino panato Bieta Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Scaloppine alla pizzaiola Fagiolini al vapore Yogurt alla frutta
Venerdì	Lasagne al forno Contorno di verdure cotte Frutta di stagione	Pasta con verdure di stagione Trancio di pesce al forno Purea di legumi Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Uovo sodo Carote crude Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Tortino di ceci Insalata mista Frutta di stagione

Si consiglia nella elaborazione e trasmissione del nuovo menù di:

- sostituire almeno un contorno di patate con verdure fresche di stagione;
- sostituire le crocchette di pesce industriali con ricette a base di pesce preparate presso il centro cottura;
- proporre lasagne vegetariane (al fine di ridurre l'apporto proteico di carne);
- proporre verdura di stagione al posto della verdura congelata (fagiolini);
- aumentare la varietà di frutta fresca di stagione durante la settimana;
- favorire prodotti e ricette locali (es. malloreddus alla campidanese al posto della pasta all'amatriciana);
- favorire il consumo di proteine vegetali, promuovendo e incrementando, anche con azioni mirate di educazione alimentare, l'offerta di legumi (con riguardo se possibile alle agrobiodiversità del territorio).

Esempio di Menù Primaveraile vigente

	1°Settimana	2°Settimana	3°Settimana	4°Settimana
Lunedì	Pasta alle verdure Mozzarella Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Bocconcini di tacchino panati Carote crude Frutta	Pasta al pomodoro Crocchette di pesce Insalata mista Frutta	Gnocchetti al pomodoro Prosciutto cotto Carote crude Frutta
Martedì	Risotto alla parmigiana Petto di pollo al limone Insalata di pomodori Frutta	Riso con verdure e Legumi Fusi di pollo al forno Insalata mista Frutta	Pasta in bianco Spezzatino di vitellone Fagiolini al vapore Frutta	Minestra di lenticchie Scaloppine alla pizzaiola Patate prezzemolate Frutta
Mercoledì	Minestra di legumi misti Arista agli aromi Patate prezzemolate Frutta	Tortellini al pomodoro Frittata con zucchine Carote lesse Frutta	Pizza margherita Bietola o spinaci Frutta	Insalata di riso con tonno Formaggio dolce di Macomer Spinaci all' olio Frutta
Giovedì	Penne in bianco Polpette al sugo Insalata verde Frutta	Pasta olio e parmigiano Prosciutto cotto Tris di legumi con sedano e carote Frutta	Minestra di brodo di carne Dolce sardo Patate prezzemolate Frutta	Pipette al pesto Uovo sodo Insalata mista Frutta
Venerdì	Pasta pomodoro e basilico Filetto di merluzzo gratinato Zucchine trifolate Frutta	Passato di verdure con pasta Polpettine di pesce Insalata mista con pomodori Frutta	Risotto alle verdure Sformato di ceci Insalata verde Frutta	olio e parmigiano Filetti di platessa impanati Fagiolini al vapore Frutta

Si consiglia nella elaborazione e trasmissione del nuovo menù di:

- sostituire almeno un contorno di patate con verdure fresche di stagione;
- sostituire le crocchette di pesce industriali con ricette a base di pesce preparate presso il centro cottura;
- proporre lasagne vegetariane (al fine di ridurre l'apporto proteico di carne);
- proporre verdura di stagione al posto della verdura congelata (fagiolini);
- aumentare la varietà di frutta fresca di stagione durante la settimana;
- favorire prodotti e ricette locali (es. malloreddus alla campidanese al posto della pasta all'amatriciana);
- favorire il consumo di proteine vegetali, promuovendo e incrementando, anche con azioni mirate di educazione alimentare, l'offerta di legumi (con riguardo se possibile alle agrobiodiversità del territorio).