

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA – BOLOTANA A.S. 2025/26

Autunno-Inverno. (novembre-dicembre-gennaio-febbraio-marzo)

		1^ settimana		2^ settimana		3^ settimana		4^ settimana
Lunedì	3	Pasta con verdure	14a	Risotto alle verdure	6	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo	14a	Risotto alla contadina
	18	pollo al forno	21a	Scaloppine di tacchino	25	Omelette con verdure	21a	Scaloppine di suino
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta bio
Martedì	13	Risotto allo zafferano	4	Pasta al sugo di tonno	1	Pasta olio e grana	16b	Pasta al pesto
	22	Prosciutto cotto	28	Filetti di merluzzo impanati	21a	Arrosto di suino	24	Tortino di verdure con uovo
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta
Mercoledì	17	Passato di verdure	15	Minestra in brodo	17	Passato di verdure	15	Minestra in brodo di carne
	23	Formaggio	10	Polpette	23	Formaggio o mozzarella	18	Pollo al forno
	31	Patate	32	Patate	31	Verdure di stagione	32	Patate
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta
Giovedì	2	Pasta al ragù	35	Pizza (piatto unico)	10	Lasagne	4	Pasta al tonno
	36	Uovo sodo			22	Prosciutto cotto	23	Formaggio
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane			33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta		Frutta
Venerdì	1	Pasta olio e grana	16b	Pasta al pesto	11	Pasta con legumi	12	Pasta al sugo
	29	Filetto di platessa alla pizzaiola	36	Uovo sodo	27	Merluzzo al forno impanato	28	Bastoncini di merluzzo impanati
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta		Frutta

1/16

Azienda ASL N. 3
SIAN
Nuoro
NUORO

04/10/24

MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA – BOLOTANA A.S. 2025/26

Primavera-Estate (settembre-ottobre-aprile.maggio-giugno)								
		1 ^ settimana		2 ^ settimana		3 ^ settimana		4 ^ settimana
Lunedì	1	Pasta olio e parmigiano	14a	Risotto alle verdure	6	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo	13a	Insalata di riso
	31a	Insalata di tonno, fagiolini e patate	21a	Scaloppine di tacchino	36	Uovo sodo	18	Pollo arrosto
	33	Pane	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta
Martedì	13a	Insalata di riso	2	Pasta al pomodoro	1	Pasta olio e grana	8	Pasta pomodorini e olive
	21a	Scaloppine di suino	36	Uovo sodo	21a	Arrosto di suino	21a	Scaloppine di tacchino
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
Mercoledì	4	Pasta al tonno	1	Pasta olio e parmigiano	3	Pasta con verdure	2	Pasta al sugo
	23	Formaggio	31a	Insalata di tonno, fagiolini e patate	23	Formaggio o mozzarella	24	Frittata di verdure
	31	Verdure di stagione			31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
Giovedì	2	Pasta al pomodoro	35	Pizza (piatto unico)	10	Lasagne	4	Pasta al tonno
	24	Frittata di verdure			22	Prosciutto cotto	27	Bocconcini di merluzzo impanati
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane			33	Pane	33	Pane
Venerdì	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta		Frutta
	1	Pasta olio e parmigiano	4	Pasta al tonno	16b	Pasta al pesto	3	Pasta con verdure
	27	Filetti di merluzzo impanati	27	Filetti di merluzzo impanati	30a	Merluzzo	23	Formaggio
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
			33	Pane	33	Pane	33	Pane
			34	Frutta	34	Frutta		Frutta

2/26



04/10/24

MENU' SCUOLA SECONDARIA – BOLOTANA A.S. 2025/26

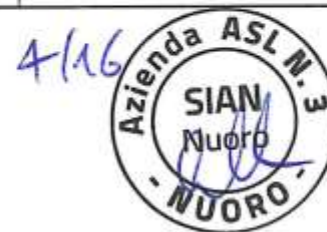
Autunno-Inverno. (novembre-dicembre-gennaio-febbraio-marzo)								
		1 ^ settimana		2 ^ settimana		3 ^ settimana		4 ^ settimana
Martedì	13	Risotto allo zafferano	4	Pasta al sugo di tonno	1	Pasta olio e grana	16b	Pasta al pesto
	22	Prosciutto cotto	28	Filetti di merluzzo impanati	21a	Arrostato di suino	24	Tortino di verdure con uovo
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta
Giovedì	2	Pasta al ragù	35	Pizza (piatto unico)	10	Lasagne	4	Pasta al tonno
	36	Uovo sodo			22	Prosciutto cotto	23	Formaggio
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane			33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta		Frutta



04/10/24

MENU' SCUOLA SECONDARIA – BOLOTANA A.S. 2025/26

Primavera-Estate (settembre-ottobre-aprile.maggio-giugno)								
		1 ^ settimana		2 ^ settimana		3 ^ settimana		4 ^ settimana
Martedì	13a	Insalata di riso	2	Pasta al pomodoro	1	Pasta olio e grana	8	Pasta pomodorini e olive
	21a	Scaloppine di suino	36	Uovo sodo	21a	Arrostato di suino	21a	Scaloppine di tacchino
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane	33	Pane	33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta
Giovedì	2	Pasta al pomodoro	35	Pizza (piatto unico)	10	Lasagne	4	Pasta al tonno
	24	Frittata di verdure			22	Prosciutto cotto	27	Bocconcini di merluzzo impanati
	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione	31	Verdure di stagione
	33	Pane			33	Pane	33	Pane
	34	Frutta	34	Frutta	34	Frutta		Frutta



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

Ricettario e Grammature

	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno
(1) pasta olio e parmigiano			
Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Parmigiano reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(2) pasta al sugo o al ragu

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Pomodori Pelati	65/90	80/100	90/130
Carote, sedano, cipolla (SEDANO)	10	15	15
Carne/pesce per ragu	20/25	25/30	30/35
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Parmigiano reggiano- Se pasta tipica: Pecorino Sardo DOP (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(3) pasta alle verdure/crema di verdure

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Verdure (zucchine)	65/90	80/100	90/130
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(4) pasta al tonno/ pasta al sugo con tonno e/o olive

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Tonno (PESCE)	20/25	25/30	30/35
Se con sugo: pomodori pelati	65/90	80/100	90/130
Aromi: cipolla e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20



RICETTARIO - A.S. 2025/26

Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
-------------	------	------	------

(4a) pasta alla carlofortina

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Tonno (PE\$CE)	20/25	25/30	30/35
Pesto alla genovese (LATTE E DERIVATI)	20/25	25/30	30/35
Pomodorini	10	15	20
Aromi: cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(5) Gnocchi di patate al sugo/ malloreddus al sugo (pasta fresca)

Gnocchi di patate/ malloreddus (GLUTINE)	120	140	160
Pomodori pelati	65/90	80/100	90/130
Carote, sedano, cipolla (SEDANO)	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Parmigiano Reggiano- Se pasta tipica: Pecorino Sardo DOP (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(6) Ravioli ricotta e spinaci o di formaggio

Ravioli ripieni con ricotta e spinaci o di formaggio (GLUTINE, LATTE E DERIVATI)	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	65/90	80/100	90/130
Carote, sedano, cipolla (SEDANO)	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Parmigiano Reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
-------------	------	------	------

(7) Tortellini in brodo

Tortellini freschi (GLUTINE)	25/30	35/40	40/50
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(8) Pasta al pomodoro e olive

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
pomodoro	30	40	50
Olive denocciolate	15	15	15
-olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(9) Gnocchi di patate al ragù/ malloreddus al ragù di salsiccia (solo adulti)

Gnocchi di patate/malloreddus (GLUTINE)	120	140	160
Pomodori pelati	65/90	80/100	90/130

(10) Lasagne

Lasagne all'uovo (GLUTINE, UOVO)	45/55	55/65	65/75
Pomodori pelati	65/90	80/100	90/130
Formaggio fresco (LATTE E DERIVATI)	10	15	20
Carne macinata vitello	q.b.	q.b.	q.b.
Farina per besciamella (GLUTINE)	q.b.	q.b.	q.b.
Latte per besciamella (LATTE E DERIVATI)	q.b.	q.b.	q.b.
Burro per besciamella (LATTE E DERIVATI)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20

7/16


 04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

(11) Pasta ai legumi

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Ceci secchi	30	35	40
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Brodo e cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(12) Risotto al sugo

Riso	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	65/90	80/100	90/130
Parmigiano reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) (SEDANO)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	Q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(13) Risotto allo zafferano

Riso	50/60	70/80	80/100
Parmigiano reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Zafferano sardo	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) (SEDANO)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	Q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

8146


 04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

(13a) Insalata di riso

Riso	50/60	70/80	80/100
Pomodorini	6/7	7/8	8/9
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Formaggio o mozzarella (LATTE E DERIVATI)	5	6	7
Tonno	5	6	7
Verdure miste	q.b.	q.b.	Q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(14) Risotto alla parmigiana

Riso	50/60	70/80	80/100
Parmigiano Reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Burro	5	7	10
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Cipolla	5	5	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) (SEDANO)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(14a) Risotto alle verdure

Riso	50/60	70/80	80/100
Parmigiano Reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Zucchine o altre verdure	65/90	80/100	90/130
Burro	5	7	10
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Cipolla	5	5	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) (SEDANO)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

9/16



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

(14b) Fregola alle verdure o pomodori e olive

Fregola	50/60	70/80	80/100
Parmigiano Reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Zucchine o pomodori e altre verdure	65/90	80/100	90/130
Olive denocciolate	15	15	15
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Cipolla	5	5	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) (SEDANO)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(15) Minestra in brodo di carne o vegetale

Pasta (GLUTINE)	25/30	35/40	40/50
Carne di manzo e pollo	60	90	110
Base vegetale per brodo (cipolla, sedano, carota, pomodoro) (SEDANO)	30	35	40
Sale iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

(16) Minestra di legumi/ pasta e fagioli

Pasta (GLUTINE)	20/25	25/30	35/40
Ceci o fagioli	30	30	35/40
Cipolla	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	3	4	5

(16a) Pasta con legumi

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Ceci o fagioli	30	35	40
Cipolla	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

10/16



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

(16 b) Pasta al pesto

Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80	80/100
Pesto (basilico, aglio, pinoli)	30	35	40
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Parmigiano reggiano (LATTE E DERIVATI)	6/7	7/8	8/9
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(17) Passato di verdura

Pasta (GLUTINE)	20/25	25/30	35/40
Verdure miste (SEDANO)	150	200	250
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

(18) Carne arrosto o in umido

Carne di pollo/tacchino/arista/vitello sardo-bruna	50/60	60/70	70/80
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

(18a) Cotoletta

Polpa di pollo/maiale/vitello/tacchino	50/60	60/70	70/80
Uovo intero (UOVO)	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato (GLUTINE)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(19) Polpette al sugo o al forno/polpettone/hamburger

Carne macinata di vitello	50/60	60/70	70/80
Uova cat. A (UOVO)	¼ di 1	½ di 1	½ di 1
se al sugo Pomodori pelati	20	25	30
Pane grattugiato (GLUTINE)	q.b.	q.b.	q.b.



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano (LATTE E DERIVATI)	10	10	10
Sale iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

(20) Carne lessa

Carne di manzo/pollo	50/60	60/70	70/80
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

(21) Spezzatino con o senza piselli o con patate

Carne di manzo, pollo, tacchino ecc.	50/60	60/70	70/80
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli o patate	60	70	80
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

(21a) Scaloppine di carne di...

Polpa di manzo, pollo, tacchino, suino ecc	50/60	60/70	70/80
Farina (GLUTINE)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	Q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(22) Prosciutto cotto porzione secondo piatto

Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti.	25/30	30/35	35/40
---	-------	-------	-------

(23) Formaggio da taglio porzione secondo piatto

Dolce Sardo stagionato	40	50	60
Dolce bio (LATTE E DER)	50/60	60/70	80/100
Mozzarella Arborea (LATTE E DER)	40/50	70/80	80



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

(24) Frittata con verdure cotte o Tortino

Uova cat. A EXTRA (UOVA)	1 uovo	1 uovo	1 uovo
bietole o spinaci o zucchine o patate	70	90	110
Parmigiano Reggiano (LATTE E DERIVATI)	10	10	20
Fontina (LATTE E DERIVATI)	10	10	10
Pan grattato (GLUTINE)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(25) Omelette con formaggio e/o verdure

Uova cat. A EXTRA (UOVA)	1 uovo	1 uovo	1 uovo
Formaggio dolce (LATTE E DERIVATI)	30	40	60
Zucchine, spinaci o altra verdura di stagione	10	15	20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

13/16

(26) Pesce alla livornese

Filetto di Merluzzo, Platessa, (PESCE)	60/70	80/100	100/150
Pomodori pelati	30	35	40
Olive nere , aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.



04/10/24

(27) Pesce impanato al forno

Filetto di Merluzzo, Platessa, (PESCE)	60/70	80/100	100/150
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Uova cat.A (UOVA)	¼ di 1	½ di 1	½ di 1
Pane grattugiato (UOVA)	q.b.	q.b.	q.b.

RICETTARIO - A.S. 2025/26

Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(28) Pesce al forno

Filetto di Merluzzo, Platessa, (PESCHE)	60/70	80/100	100/150
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(29) Pesce alla pizzaiola

Filetto di Merluzzo, Platessa, (PESCHE)	60/70	80/100	100/150
Pomodori pelati	30	35	40
Origano, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(30) Pesce alla parmigiana

Filetto di Merluzzo, Platessa, (PESCHE)	60/70	80/100	100/150
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Parmigiano reggiano (LATTE E DERIVATI)	10	15	20
Aglio, pomodorini e prezzemolo			
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(30a) filetti di pesce all'acqua pazza

Filetto di Merluzzo, Platessa, (PESCHE)	60/70	80/100	100/150
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Aglio, pomodorini e prezzemolo	10	15	20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

14/16



04/12/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

(31) Verdure di stagione da fare crude o cotte

Bietole, spinaci	100	150/200	200/250
Fagiolini, patate, carote, piselli	100	150/200	200/250
Olio extra vergine d'oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Verdure a foglie ,	40	50	60
Pomodori, finocchi, Carote	100	150/200	200/250
Olio extra vergine d'oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(31A) Insalata di tonno, fagiolini e patate

Tonno (PESCHE)	60/70	80/100	100/150
Fagiolini, patate,	70/80	80/90	90/100
Olio extra vergine d'oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(32) Patate

Patate	100/120	140/160	160/200
Olio extra vergine di oliva	12/15	15/18	18/20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(33) Pane

Pane (GLUTINE)	40	50	60
-----------------------	----	----	----

(34) Frutta di stagione

Mele	150	150/200	200
Arance	150	150/200	200
Pere	150	150/200	200
Banane	150	150/200	200

15/16



04/10/24

RICETTARIO - A.S. 2025/26

Mandaranci	150	150/200	200
Mandarini	150	150/200	200
Melone	150	150/200	200

(35) Pizza

Pasta per pizza (GLUTINE)	120	150	200
Mozzarella (LATTE E DERIVATI)	40	60	80
Pomodori	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	5	10	15
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

(36) Uovo sodo

Uovo (UOVO)	1	1	1
--------------------	---	---	---

(37) Purè di patate

Patate	100/120	140/160	160/200
Latte e burro (LATTE E DERIVATI)	q.b.	q.b.	q.b.

16/16



04/10/24