



C O M U N E D I S E U I

P R O V I N C I A S U D S A R D E G N A

Via Della Sapienza n. 38

09064 Seui (SU)

0782 54611/539128 - fax 0782 539163/54363 – email: comunitaseui@tiscali.it

P. IVA 00155310915

Allegato 8
alla determinazione Area AA.GG. Ufficio di Servizio Sociale n. 449 del 09/08/2021

Affidamento del servizio di gestione della Comunità Alloggio-Casa Protetta- Centro di Aggregazione Sociale "San Lorenzo" sita in Seui

CIG 8862902A18

TABELLA DIETETICA – MENU' TIPO

Menu tipo invernale

1) settimana			
Ad ogni pasto dovrà essere somministrato: - il pane (almeno 2 volte la settimana tipo <i>cifraxi</i>) - l'acqua; A pranzo per gli ospiti che non hanno controindicazioni, in quantità moderata: - vino - caffè'			
Colazione tutti i giorni	- latte e caffè - the - pane - biscotti - marmellata	- the' - fette biscottate - gr. marmellata	
	pranzo	cena	
lunedì	- minestrone di verdure - pasta al pomodoro - pollo e patate al forno - salsiccia - finocchi bolliti - insalata mista - cachi - banana	- minestrina - crescenza - pizza margherita o al prosciutto - bietole - carote - mela - mandaranci	
martedì	- <i>cocci prena</i> - risotto - seppie grigliate/ calamari - scaloppine di tacchino al limone - verdure miste - insalata di peperoni cotti - mela - uva	- minestrina - risotto ai funghi - uovo - fettina ai ferri - fagiolini lessi - zucchini trifolate - pera - uva	
mercoledì	- pasta al sugo di tonno - raviolini di ricotta - fettina alla pizzaiola - pollo al limone - carote - zucchini saltate - arancia - pera	- minestrina in brodo di manzo - riso al pomodoro - ricotta - carne lessa - carote - mandaranci	
giovedì	- minestrone di verdure	- minestrina	

	<ul style="list-style-type: none"> - frittata al parmigiano - spezzatino (manzo patate e piselli) - finocchi gratinati - insalata verde - melone invernale - pere 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta al pomodoro e basilico - formaggio stagionato - polpette di pesce - verdure cotte trifolate - mela cotta o cruda 	
venerdi	<ul style="list-style-type: none"> -riso ai carciofi/ asparagi/ broccoli - pasta con le vongole - trancio di salmone o cernia o spada al pomodoro - polpette di vitello - verdure cotte trifolate - insalata - pera - uva 	<ul style="list-style-type: none"> - zuppa di cereali - pasta in bianco - platessa al forno - casu ascedu - castagne - melanzane grigliate - mela - pera 	
sabato	<ul style="list-style-type: none"> - tagliatelle al ragù - minestrone - fettina ai ferri - insalata di polpo - bietole a vapore - insalata di pomodori - banana - macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> - semolino o minestrina di carne - riso alle verdure - carne lessa - prosciutto - purè - insalata mista - arancio 	
domenica	<ul style="list-style-type: none"> - <i>culurgiones</i> al sugo - pasta la pesto - agnello in umido - involtini - verdure miste - ravanelli - ananas o arancio - torta paradiso 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina - pasta in bianco - crochette di pollo al forno - mozzarella - bietole - fagiolini al vapore - banana 	
Quotidianamente a merenda a scelta	<ul style="list-style-type: none"> - 150 ml. cappuccino - 1 biscotto sardo 	<ul style="list-style-type: none"> - ml 150 The' - 3 biscotti secchi - yogurt 	

Menù tipo invernale:

2 ^a settimana			
Colazione tutti i giorni	<ul style="list-style-type: none"> - latte - pane - marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> - ml 150 The' - fette biscottate - biscotti savoiardi 	e
	pranzo	cena	
lunedì	<ul style="list-style-type: none"> - trenette al pesto - riso al pomodoro - hamburger - fettina ai ferri - verdura fresca - carote lesse - arancio - mela 	<ul style="list-style-type: none"> - minestra di verdure - risotto - formaggio (pecorino non stagionato, taleggio o trachino) - polpette di pesce - patate al forno - mela 	
martedì	<ul style="list-style-type: none"> - insalata di riso - <i>malloreddus</i> alla campidanese - polpette di manzo - sogliola al forno - fagiolini lessi - insalata verde - pera - torta di mele 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>fregula incasada</i> -uovo - spezzatino con patate/ piselli - melanzane e zucchine trifolate - pomodori - arancio - mela 	
mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - bucatini all'amatriciana 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina in brodo 	

	<ul style="list-style-type: none"> - gnocchi di patate alla salvia - pecora in cappotta - scaloppine al limone - verdure miste bollite - insalata verde - kiwi - pera 	<ul style="list-style-type: none"> - pasta al pomodoro - pollo lessso - ricotta - bietole - finocchi gratinati - mandaranci - mela 	
giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - angulli de <i>cibudda</i> - pasta ai carciofi - trancio di pesce spada o cernia al forno - braciola - verdura mista - cavolo - cachi - melone 	<ul style="list-style-type: none"> - passato di verdure - risotto ai funghi - <i>casu ascedu</i> o mozzarella - fettine alla griglia - spinacci lessi - patate al forno - pera - mela 	
venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - <i>cocci</i> di zucchine - pasta col sugo di carne di suino - frittata al parmigiano - nasello alla pizzaiola - verdura mista - cavolo - arancio - pera 	<ul style="list-style-type: none"> - zuppa di cereali - semolino - arrosto di vitello - formaggio stagionato - fagiolini lessi - carote - mela - mandarini 	
sabato	<ul style="list-style-type: none"> - polenta alla salsiccia - pasta ai broccoli - scaloppine al vino bianco - coniglio alla cacciatora - verdura mista - carciofi - ananas - pera 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina - penne alle zucchine - formaggio - involtini primavera - finocchi gratinati - pomodori - mandaranci - mela 	
domenica	<ul style="list-style-type: none"> - gnocchetti sardi al ragù - <i>culurgiones</i> - maialetto o agnello arrosto - roosbeef - verdure miste - macedonia - torta margherita 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrone di verdure - risotto alla milanese - fettine alla pizzaiola - fiocchi di latte - bietole lesse - insalata - mela - uva 	

Menu tipo estivo:

1) settimana			
Colazione tutti i giorni	<ul style="list-style-type: none"> - latte e caffè' - pane - marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> - the' - fette biscottate - gr. marmellata 	
	pranzo	cena	
lunedì	<ul style="list-style-type: none"> - minestrone di verdure - pasta al pesto - pollo e patate al forno - polpette di manzo - cetrioli - pomodori - pesche - melone 	<ul style="list-style-type: none"> - pizza margherita o farcita alle verdure - minestrina - scaloppine di tacchino - insalata mista - piselli - susine - pere 	
martedì	<ul style="list-style-type: none"> - coccoi prena - pasta all a norma - polpette di pesce - coniglio in umido - verdure miste 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina - risotto con le zucchine - fettina ai ferri - formaggio tipo dolce sardo - fagiolini lessi 	

	- anguria - pere	- pera - pesche	
mercoledì	- raviolini di ricotta al pomodoro - insalata di riso - pollo al limone - frittata con fave - insalata verde - pomodori - melone - pesche	- minestrone - tortellini in brodo - carne lessa - <i>casu ascedu</i> - verdure miste - melanzane grigliate - uva - susine	
giovedì	- spezzatino (manzo patate e piselli) - pasta fredda - fettine di maiale - insalata mista - zucchine gratinate - pesche - anguria	- minestrina - pasta al pomodoro - uovo - polpette - verdure cotte trifolate - pomodori - mele - pesche	
venerdì	- gnocchi di patate al pomodoro - fregola con arselle - trancio di salmone o cernia o spada al pomodoro - verdure miste - cetrioli - pera - pesca	- zuppa di cereali - pasta in bianco - formaggio stagionato - prosciutto - pomodori - radicchio - melone - pera	
sabato	- pasta alle melanzane - riso olio e parmigiano - fettina ai ferri - pollo alla cacciatora - bietole a vapore - insalata mista - macedonia - pesche	- semolino o minestrina di carne - pasta alla panna - carne lessa - polpette - carote - piselli - pesche	
domenica	- <i>culurgiones</i> al sugo - pasta al pesto - agnello in umido - maiale arrosto - verdure miste - pomodori - ananas - torta paradiso o gelato	- minestrina - pasta in bianco - prosciutto - ricotta - bietole - banana - melone	
Quotidianamente a merenda a scelta	- cappuccino - 1 biscotto sardo o torta	- the' - biscotti secchi	

Menù tipo estivo:

2^ settimana			
Colazione tutti i giorni	- latte - pane - marmellata	- the' - fette biscottate - gr. marmellata	
	pranzo	cena	
lunedì	- <i>cocconi de crocoriga</i> - pasta al tonno - calamari fritti - polpette al pomodoro - verdura fresca pomodori - pesche - uva	- minestra di verdure - risotto al pomodoro - formaggio (pecorino non stagionato, taleggio o stracchino) - insalata - patate al forno - mela - melone	
martedì	- pasta alle melanzane - gnocchi di patate alla salvia	- spezzatino con patate - minestrina	

	<ul style="list-style-type: none"> - pollo al limone - frittata di piselli - verdure miste - anguria - fragole 	<ul style="list-style-type: none"> - prosciutto - melanzane e zucchine grigliate - pesca - anguria 	
mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> - riso al pomodoro - ravioli - cotoletta alla milanese - frittata con fave - cavolo alle olive - pomodori - Kiwi - pesche 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina in brodo - fregola al pomodoro - formaggio fresco - pollo lesso - verdure miste - cetrioli - pesche - melone 	
giovedì	<ul style="list-style-type: none"> - pasta al salmone - gnocchetti sardi al ragù - nasello alla pizzaiola - hamburger - verdura mista - cetrioli - melone - anguria 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina - gnocchi di patate alla salvia - melanzane ripiene - <i>casu ascedu</i> o mozzarella - patate al forno - uva 	
venerdì	<ul style="list-style-type: none"> - raviolini di ricotta e bietole - pasta alla bottarga - calamari - bistecca ai ferri - verdura mista - melanzane grigliate - pesca - susine 	<ul style="list-style-type: none"> - zuppa di cereali - risotto - formaggio - uovo - fagiolini lessi - pomodori - melone - kiwui 	
sabato	<ul style="list-style-type: none"> - risotto al pomodoro - fregola al pomodoro - polpette - scaloppine al vino bianco - verdura mista - pera - fichidindia 	<ul style="list-style-type: none"> - minestrina - penne alle zucchine - formaggio - zucchine gratinate - pesca - fichi 	
domenica	<ul style="list-style-type: none"> - pasta al forno - riso al pomodoro - arrosto di pecora o maialetto - verdure miste - carote - macedonia - anguria 	<ul style="list-style-type: none"> - pizza margherita o al prosciutto - minestrina - fettina ai ferri - bietole lesse - pomodori - uva 	
Quotidianamente a merenda a scelta	<ul style="list-style-type: none"> - cappuccino - tiramisù o yogurt o gelato 	<ul style="list-style-type: none"> - the' - biscotti secchi 	

I menù nei giorni festivi, dovranno essere integrati da 2 antipasti ed osservare un menù della domenica qualora ricada in un giorno infrasettimanale.