

Tabella dietetica Scuola Primaria – Unione Valle Basso Tirso e Grighine
Autunno - Inverno

		1^ settimana			2^ settimana		
martedì	Pasta al sugo con ragù			Pasta al sugo con dadolata di pollo e verdure			
	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni	
	Pasta	70	Glutine	Pasta	70	Glutine	
	Pomodori pelati	25		Pomodori pelati	25		
	Macinato misto bovino e suino	40		Pollo	40		
	Carote	30		Carota, sedano, cipolla	30	Sedano	
	Spezie, aromi	q.b		Spezie, aromi	q.b		
	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova	Olio evo	5/6		
	Olio evo	5/6		Sale marino iodato	q.b		
	Sale marino iodato	q.b					
giovedì	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine	
	Frutta	150		Frutta	150		
	Risotto allo zafferano con purpuzza			Pizza margherita			
	Riso	70		Trancio cotto	200	Glutine, Latte	
	Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b	Sedano				
	Salsiccia magra	40					
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano				
	Zafferano	q.b					
	Grana Padano Dop	7/8	Latte, uova				
	Olio evo	5/6					
	Sale marino iodato	q.b					
martedì	Pane	50	Glutine				
	Frutta	150		Frutta	150		
		3^ settimana			4^ settimana		
		Pasta al sugo con tonno			Spezzatino di carne con patate		
Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni		
Pasta	70	Glutine	Carne di bovino o pollo	60			
Pomodori pelati	50		Patate	160			
Tonno sott'olio o al naturale	30	Pesce	Carota, sedano, cipolla	10	Sedano		
Spezie, aromi	q.b		Spezie, aromi	q.b			
Olio evo	5/6		Olio evo	5/6			
Sale marino iodato	q.b		Sale marino iodato	q.b			
giovedì	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine	
	Frutta	150		Frutta	150		
		Gnocchetti alla campidanese			Lasagna al sugo con ragù		
		Pasta	70	Pasta all'uovo	70	Glutine, Uova	
		Pomodori pelati	25	Pomodori pelati	25		
		Salsiccia magra	40	Macinato misto bovino e suino	40		
		Carota	30	Carota, sedano, cipolla	10	Sedano	
		Spezie, aromi	q.b	Latte per besciamella	90	Latte	
		Grana Padano Dop	7/8	Farina per besciamella	20	Glutine	
		Olio evo	5/6	Burro per besciamella	20	Latte	
		Sale marino iodato	q.b	Formaggio dolce	15	Latte	
giovedì	Pane	50	Glutine	Grana Padano DOP	7/8	Latte, uova	
	Frutta	150		Olio evo	5/6		
				Sale marino iodato	q.b		
				Pane	50	Glutine	
				Frutta	150		

5^ settimana		
martedì	Cotoletta al forno e insalata	
	Ingredienti	Gr a crudo
	<i>Pollo o suino</i>	70
	<i>Uova</i>	q.b
	<i>Pane grattugiato</i>	30
	Insalata verde	50
	<i>Olio evo</i>	5/6
	<i>Sale marino iodato</i>	q.b
giovedì	Pasta all'americana	
	<i>Pasta</i>	70
	<i>Pomodori pelati</i>	25
	<i>Pancetta a cubetti</i>	40
	<i>Cipolla</i>	q.b
	<i>Aromi</i>	q.b
	<i>Olio evo</i>	5/6
	<i>Sale marino iodato</i>	q.b
Pane		50
Frutta		150

In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono la/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione

Tabella dietetica Scuola Primaria – Unione Valle Basso Tirso e Grighine
Primavera - Estate

	1^ settimana			2^ settimana		
martedì	Hamburger e patate in verde o lesse			Cotoletta al forno e insalata		
	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni
	Macinato misto bovino e suino	70		Pollo o suino	70	
	Spezie, aromi	q.b		Uova	q.b	
	Patate	160		Pane grattugiato	30	Glutine
	Olio evo	5/6				
	Sale marino iodato	q.b				
				Insalata verde	50	
				Olio evo	5/6	
				Sale marino iodato	q.b	
giovedì	Pane	50	Glutine	Pane	100	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	
	Insalata di riso			Pasta al sugo con tonno		
	Riso	70		Pasta	70	Glutine
	Verdure miste	30	Sedano	Pomodori pelati	50	
	Mozzarella	40	Latte	Tonno sott'olio o al naturale	30	Pesce
	Olio evo	5/6		Spezie, aromi	q.b	
martedì	Sale marino iodato	q.b		Olio evo	5/6	
				Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	
	3^ settimana			4^ settimana		
	Pizza margherita			Insalata di riso con verdure e uovo		
	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni	Ingredienti	Gr a crudo	Allergeni
giovedì	Trancio cotto	200	Glutine, Latte	Riso	70	
				Verdure miste	30	Sedano
				Formaggio dolce	40	Latte
				Olio evo	5/6	
				Sale marino iodato	q.b	
				Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	
	Polpettone e insalata			Spezzatino di carne con patate		
giovedì	Macinato misto bovino e suino	70		Carne di bovino o pollo	60	
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano	Patate	160	
	Spezie, aromi	q.b		Carota, sedano, cipolla	10	Sedano
				Spezie, aromi	q.b	
	Pomodori e cetrioli	150		Olio evo	5/6	
	Olio evo	5/6		Sale marino iodato	q.b	
	Sale marino iodato	q.b				
	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	

5^ settimana			
martedì	Gnocchetti al pomodoro con dadolata di carne		
	Ingredienti	Grammi crudo	Allergeni
	Pasta	70	Glutine
	Pomodori pelati	50	
	Carota, sedano, cipolla	30	Sedano
	Carne di suino o pollo	40	
	Spezie, aromi	q.b	
	Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b	
giovedì	Couscus con verdure e prosciutto cotto		
	Couscus	70	Glutine
	Verdure	30	
	Prosciutto cotto a dadini senza lattosio, glutine e polifosfati	40	
	Aromi	q.b	
	Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Glutine
	Frutta	150	

In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono la/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione