

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				
	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	
giovedì	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				
	Pane	50	Glutine			
	Frutta	150				
				Frutta	150	

	3^ settimana			4^ settimana		
martedì	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	
	Pane	50	Glutine	Pane	50	Glutine
	Frutta	150		Frutta	150	
giovedì	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	Latte, uova	Farina per besciamella	20	Glutine
	Olio evo	5/6		Burro per besciamella	20	Latte
	Sale marino iodato	q.b		Formaggio dolce	15	Latte
	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		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	Pollo o suino	70	
	Uova	q.b	
	Pane grattugiato	30	Glutine
	Insalata verde	50	
	Olio evo	5/6	
	Sale marino iodato	q.b	
	Pane	50	Glutine
	Frutta	150	
giovedì	Pasta all'amatriciana		
	Pasta	70	Glutine
	Pomodori pelati	25	
	Pancetta a cubetti	40	
	Cipolla	q.b	
	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

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		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	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	
	Pane	50	Glutine	Pane	100	Glutine
giovedì	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	
	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		
martedì	Pizza margherita			Insalata di riso con verdure e uovo		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	Trancio cotto	200	Glutine, Latte	Riso	70	
				Verdure miste	30	Sedano
				Formaggio dolce	40	Latte
				Olio evo	5/6	
				Sale marino iodato	q.b	
	Frutta	150		Pane	50	Glutine
giovedì	Polpettone e insalata			Spezzatino di carne con patate		
	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		
	<i>Ingredienti</i>	<i>Gr a crudo</i>	<i>Allergeni</i>
	<i>Pasta</i>	70	<i>Glutine</i>
	<i>Pomodori pelati</i>	50	
	<i>Carota, sedano, cipolla</i>	30	<i>Sedano</i>
	<i>Carne di suino o pollo</i>	40	
	<i>Spezie, aromi</i>	q.b	
	<i>Olio evo</i>	5/6	
	<i>Sale marino iodato</i>	q.b	
	Pane	50	<i>Glutine</i>
	Frutta	150	
giovedì	Couscus con verdure e prosciutto cotto		
	<i>Couscus</i>	70	<i>Glutine</i>
	<i>Verdure</i>	30	
	<i>Prosciutto cotto a dadini senza lattosio, glutine e polifosfati</i>	40	
	<i>Aromi</i>	q.b	
	<i>Olio evo</i>	5/6	
	<i>Sale marino iodato</i>	q.b	
	Pane	50	<i>Glutine</i>
	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