

TABELLA DIETETICA IN USO ALL'UNIONE DEI COMUNI DELLA BASSA VALLE DEL TIRSO E DEL GRIGHINE

Tabella dietetica Mensa del Comune di TRESNURAGHES : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta con panna e prosciutto (4) *	Risotto alla parmigiana (11)	Ravioli di ricotta al sugo (7) *	Pasta al sugo (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Frittata al forno o con verdure (23) O UOVO (22)	Formaggio dolce (21)	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Filetto di pesce impanato al forno (24)
	insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Pasta in bianco (1) o Pasta con verdure (1)	Pasta al sugo (2)	Pasta al tonno con o senza sugo (3)	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta al sugo (2)
	Polpette (17) o polpettine di legumi (26)	Pollo arrosto (15)	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Spezzatino di carne bovina con patate (15)	Cotoletta al forno (19)
	insalata	Insalata	insalata		Insalata
	Pane	pane	pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Gnocchetti al sugo (7)	Pasta in bianco (1) o Pasta al pesto (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	Riso olio e formaggio (8)	Passato di verdure con legumi e pastina (14)
	Formaggio Dolce (21)	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Pollo (15)	Frittata al forno o con verdure (23) o polpettine di legumi (26)	Formaggio dolce (21)
	Verdure cotte	Insalata	Patate	Insalata	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Risotto allo zafferano (10) o Risotto alla parmigiana (11)	Pizza margherita (6)*	Gnocchetti alla campidanese (2) *	Lasagna al forno (5) *	Pasta all'americana (2) *
	Frittata al forno o con verdure (23) O UOVO (22)	Prosciutto cotto (20)	Polpette o polpettone (17)	Formaggio dolce (21)	Prosciutto cotto (20)
	insalata	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata
	Pane		Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Minestra in brodo di carne (13)	Minestra in brodo vegetale (12)	Risotto allo zafferano (10) o Risotto al sugo (9)	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1)
	Carne lessa (15)	Hamburger (17) o polpettine di legumi (26)	Frittata al forno o con verdure (23) o polpettine di legumi (26)	Pollo o tacchino in umido (15)	Straccetti di pollo in umido (15)
	Patate	patate	Insalata	Verdure cotte	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. * la grammatura del pane è compresa nella pizza. La frutta dovrà essere alternata nella tipologia.

Il formato della pasta dovrà essere differente di volta in volta.

*** SCUOLA INFANZIA PASTA AL SUGO**



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

Tabella dietetica Mensa del Comune di TRESNURAGHES: PRIMAVERA/ESTATE

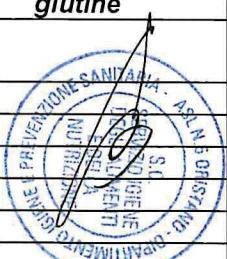
	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì					
Pasta e ceci (1) o pasta al pesto (1)	Pasta al sugo (2)	Riso olio e formaggio (8)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta in bianco (1)	
Filletto di pesce impanato al forno (24)	Frittata al forno o con verdure (23) O UOVO (22)	Frittata al forno o con verdure (23) o polpettine di legumi (26)	Formaggio dolce (21)	Filletto di pesce impanato al forno (24)	
Insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	insalata	Verdure cotte	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
Frutta	frutta	frutta	Frutta	frutta	
Pasta al pomodoro e basilico (2)	Pasta in bianco (1)	Pizza margherita (6)	Risotto allo zafferano (10)	Gnocchetti al pomodoro (2)	
Hamburger (17)	Cotoletta al forno (19)	Prosciutto cotto (20)	Frittata al forno o con verdure (23) O UOVO (22)	Fettina in umido (15)	
Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	insalata	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta	
Pasta con panna e prosciutto (4) *	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta al sugo (2)	Risotto con verdure (10) o Risotto al sugo	
Frittata al forno o con verdure (23) O UOVO (22)	Formaggio dolce (21)	Pollo o Tacchino in umido (15)	Filletto di pesce impanato al forno (24)	Formaggio dolce (21)	
Verdure cotte	Insalata	Patate	Insalata	Insalata	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
frutta	Frutta	frutta	frutta	Frutta	
Risotto alla parmigiana (11)	Pasta al tonno con o senza sugo (3)	Pasta al sugo (2)	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta all'americana (2) *	
Mozzarella (21)	Filletto di pesce impanato al forno (24)	Polpette o polpettone (17)	Spezzatino di carne bovina con patate (15)	Prosciutto cotto (20)	
Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
Minestra in brodo vegetale (12)	Passato di verdure con legumi e pastina (14)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pesto (1) o pasta e fagioli (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	
Pollo in umido (15)	Pollo arrosto (15)	Filletto di pesce impanato al forno (24)	Pollo arrosto (15)	Fettine in umido (15) o polpettine di legumi (26)	
Patate	Patate	Insalata	Insalata	patate	
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	

Tabella delle grammature al netto degli scarti a crudo e Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	Allergeni presenti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
1) Pasta in bianco o Pasta al pesto o Pasta con verdure				
Pasta	50/60	70/80	80/100	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con : pesto	q.b.	q.b.	q.b.	Latte, frutta a guscio (noci, Anacardi)
Se con: verdure (zucchine, melanzane etc) o legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie) aromi (cipolla, aglio, prezzemolo, basilico)	30	40	50	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
2) Pasta al sugo o Pasta al sugo con ragù o Pasta all'americana o Gnocchetti alla campidanese				
Pasta o gnocchetti	50/60	70/80	80/100	Glutine
SE: gnocchi di patate	120	140	160	Glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	Sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Se campidanese: salsiccia fresca magra	20	25	30	
Se americana: pancetta a cubetti	20	25	30	
Se con ragù: macinato misto suino e bovino	20	25	30	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
3) Pasta al tonno				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Tonno	20/25	25/30	30/35	pesce
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	40	
Cipolla, prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
4) Tortellini con panna e prosciutto				
Se : Tortellini secchi	60/70	70/80	90/100	Glutine- uova - latte
Se: Tortellini freschi	80/90	100/120	120/140	Glutine- uova - latte
Prosciutto cotto a dadini (senza glutine, lattosio e polifosfati)	20	25	30	
Panna	q.b.	q.b.	q.b.	latte
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
5) Lasagna al forno				
Pasta all'uovo	50/60	70/80	80/100	Glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla, basilico	10	15	15	Sedano
macinato misto di maiale e bovino	20	25	30	
Latte per besciamella	75	90	100	latte
Farina per besciamella	10	20	25	glutine
Burro per besciamella	10	20	25	latte
Formaggio dolce	10	15	20	latte
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
6) Pizza				
trancio a crudo	90/100	120/130/	150/160	Glutine
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	40	Latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia Grammi/alunno	Primaria Grammi/alunno	Secondaria 1° Grammi/alunno	ALLERGENI PRESENTI
7) Ravioli di ricotta				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	140	160	<i>Glutine- latte-uova</i>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
8) Riso olio e formaggio				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
9) Risotto al sugo				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
10) Risotto allo zafferano				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
11) Risotto alla parmigiana				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Burro	5	5	10	<i>latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	5	
Cipolla	4/5	5/6	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
12) Minestra in brodo vegetale				
Pasta o fregola	25/30	35/40	40/50	<i>glutine</i>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
13) Minestra in brodo di carne				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	<i>Glutine</i>
Carne di bovino e pollo	60	80	120	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	40	<i>sedano</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
14) Passato di verdure con pastina e legumi				
Pastina o crostini	25/30	35/40	40/50	<i>glutine</i>
Misto di verdure o Zucchine o Carote o Zucca o Cavolfiore, legumi etc	100	110	120	
Patate	10	25	30	
Cipolla, prezzemolo o basilico	4/5	5/6	6/7	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
15) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola				
Carne di pollo/suino/bovino/tacchino	50/60	60/70	70/80	



Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20	25	30	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
RICETTE	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	

17) Polpette al sugo o al forno – Polpettone - hamburger

Carne macinata misto di bovino e suino	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	1/4 di 1	1/2 di 1	1/2 di 1	Uova
se al sugo Pomodori pelati	20	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	

18) Carne lessa

Carne di manzo e/o pollo	50/60	60/70	70/80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.	sedano

19) Cotoletta impanata o bocconcini di pollo impanati

Carne di pollo o suino	50/60	60/70	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	uova
Pane grattugiato	30	30	30	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	

20) Prosciutto cotto

Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
--	-------	-------	-------	--

21) Formaggio

Formaggio dolce sardo- casizolu – pecorino fresco	50/60	60/70	80/100	latte
Mozzarella – ricotta	40/50	70/80	80	latte

22) Uovo sodo o all'occhio di bue o strapazzato

Uova	n. 1	n.1	n.1	uova
Olio extra vergine di oliva (no uovo sodo)	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

23) Frittata al forno o Frittata con verdure

Uova	40	60	70	uova
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	Latte
farina	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Se con : verdure (spinaci, bietole, zucchine) o piselli freschi/surgelati	25	35	45	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

25) Filetti di pesce impanato al forno

Merluzzo, Platessa	60/70	80/100	100/150	Pesce
Pane grattugiato	25.	30	35	glutine
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	uova
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

26) Polpettine/sformatino/crocchette di legumi

Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	40	50	60	
------------------------------------	----	----	----	--



RICETTE	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
Verdure da fare cotte				
Bietole, spinaci. Di stagione o surgelate	40	50	60	
fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore, carciofo. Di stagione o surgelate	100	150	160	
patate	100/120	140/160	180/200	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Verdure crude				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	50	60	
pomodori, carote, finocchi, cetrioli	100	150/200	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane				
Pane*	40	50	60	glutine
Frutta				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria, etc.	150	150/200	200	

* Nel menu Pizza non bisogna somministrare il pane , in quanto compreso nella grammatura della pizza