

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 |
|----------|--|--|--|--|--|
| venerdì | 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 |
| sabato | 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 |
| domenica | 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 |
| venerdì | Risotto allo zafferano (10) o Risotto alla parmigiana (11) | Pizza margherita (6)* | Gnocchetti alla campidanese (2) * | Lasagna al forno (5) * | Pasta all'amatriciana (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 |
| sabato | 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 IN FANZIA PASTA AL SUGO



in caso di ricinestia ai pastu per cellacnia e/o altre aiergie o intolleranze alimentari si provveadera a proporre menu formulati con alimenu che non contengono la/e sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione

Tabella dietetica Mensa del Comune di TRESNURAGHES: PRIMAVERA/ESTATE

| | 1 ^a settimana | 2 ^a settimana | 3 ^a settimana | 4 ^a settimana | 5 ^a 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) |
| | Filetto 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) | 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 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 |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | frutta |
| mercoledì | Pasta con panna e prosciutto (4) * | Risotto allo zafferano (10) | Minestrina 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) | Filetto 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 |
| giovedì | Risotto alla parmigiana (11) | Pasta al tonno con o senza sugo (3) | Pasta al sugo (2) | Minestrina in brodo vegetale (12) | Pasta all'amatriciana (2) * |
| | Mozzarella (21) | Filetto di pesce impanato al forno (24) | Polpette o polpettone (17) | Spezzatino di carne bovina con patate (15) | Prosciutto cotto (20) |
| | Insalata | Insalata | Insalata | | Insalata |
| | Pane | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| venerdì | Minestrina 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) | Minestrina in brodo vegetale (12) |
| | Pollo in umido (15) | Pollo arrosto (15) | Filetto 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'amatriciana 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 amatriciana: 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 | Primaria | Secondaria 1° | ALLERGENI PRESENTI |
|---|---------------|---------------|---------------|----------------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 7) Ravioli di ricotta | | | | |
| Ravioli ripieni con ricotta e spinaci | 120 | 140 | 160 | Glutine- latte-uova |
| 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 |
| 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 | Latte - uova |
| 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 | Latte - uova |
| 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. | sedano |
| 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 | Latte - uova |
| Burro | 5 | 5 | 10 | latte |
| 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. | sedano |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 12) Minestra in brodo vegetale | | | | |
| Pasta o fregola | 25/30 | 35/40 | 40/50 | glutine |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo | 30 | 35 | 45 | sedano |
| 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 | Glutine |
| 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 | sedano |
| 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 | glutine |
| 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 | ¼ di 1 | ½ di 1 | ½ 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) Polpette/sformatino/crocchette di legumi | | | | |
| Legumi (ceci, fagioli, lenticchie) | 40 | 50 | 60 | |

| RICETTE | Infanzia Grammi/alunno | Primaria Grammi/alunno | Secondaria 1° Grammi/alunno | ALLERGENI PRESENTI |
|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 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, Mandarinini, Melone, Anguria, etc. | 150 | 150/200 | 200 | |

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