

## Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di GALTELLI' : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
<b>lunedì</b>	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Minestra in brodo di carne (14)	Pasta con ricotta (6)	Passato di verdure e legumi(15)
	Frittata con verdure (23)	Pesce alla livornese (27)	Pollo/tacchino (17-19)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Pesce al forno (25)
	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Patate lesse o in verde	Insalata	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Pollo arrosto (17)	Polpette al sugo (18)	Prosciutto cotto (21)	Polpettone in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta in bianco (1)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta al tonno (3)	Pasta al sugo (2)	Risotto al sugo (9)
	Bastoncini di pesce (26)	Formaggio dolce (22)	Pesce al forno (25)	Merluzzo panato (26)	Frittata al forno (24)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>giovedì</b>	Passato di verdure e legumi(15)	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto al sugo (9)	Passato di verdure con legumi (15)	Gnocchi di patate al sugo (8)
	Pollo in umido (17)	Frittata con patate (23)	Formaggio dolce (22)	Frittata di verdure (23)	Formaggio dolce (22)
	Patate		Insalata di verdure crude	Patate	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta panna e prosciutto (5)	Risotto alla Parmigiana (11)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Risotto con verdure (10) o parmigiana ( )	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (22)	Pesce al forno o in umido (25)	Frittata al forno (24)	Cotoletta di pollo (20)	Fettine di tacchino (17)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure di stagione	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

## Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di GALTELLI': MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
<b>lunedì</b>	Pasta con verdure (1)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta al sugo (2)
	Merluzzo al pomodoro (25)	Formaggio dolce (22)	Bastoncini di pesce (26)	Frittata di verdure (23)	Pesce al forno o in umido (25)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di pomodori	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Insalata di riso (12)	Pizza (4)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Pasta in bianco (1)
	Fettine di bovino in umido (17)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Prosciutto cotto (21)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Cotoletta di pollo (20)
	Insalata di verdure crude	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta panna e prosciutto (5)	Pasta al tonno (3)	Insalata di riso (12)	Pasta al sugo (2)	Pasta al pesto o con verdure (1)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Pesce alla livornese (27)	Mozzarella (22)	Formaggio Dolce o mozzarella(22)	Pesce in umido (25) o alla parmigiana (28)
	Carote olio e limone	Insalata	Insalata di verdure fresche	Verdure o ortaggi di stagione	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>giovedì</b>	Pasta al sugo (2) o al pesto(1)	Pasta al sugo (2)	Vellutata di zucchine e carote (16)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Minestrone estivo con orzo (13)
	Polpette al forno (18)	Uova o frittata al forno (24)	Pesce al forno o in umido (25)	Pollo arrosto o in umido (17)	Formaggio Dolce o mozzarella(22)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate in verde	Insalata	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Risotto con verdure (10)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta in bianco (1)	Risotto al sugo (9)	Risotto allo zafferano (10)
	Frittata al forno (24)	Arrosto di maiale (17)	Hamburger (18)	Filetti di merluzzo panati (26)	Polpette al forno (18)
	Insalata di pomodori	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

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.

- Si specifica che dei diversi piatti del menù si valuterà il gradimento (accettazione) modificando le ricette e adattandole, per quanto possibile, al gusto per le specifiche comunità.
- A. Il formaggio utilizzato per il condimento dei primi piatti è il Grana Padano DOP tranne che nei piatti tradizionali che viene utilizzato il Pecorino Sardo.
- B. Le grammature indicate a porzione di carne e pesce si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti, a prescindere dal taglio di carne e dal pesce utilizzato nelle ricette.

Di seguito viene riportato il ricettario con le grammature per porzione.

<b>RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE</b>				
RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 <sup>^</sup> grado	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>1 ) Pasta in bianco o con verdure o al pesto</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>glutine</b>
Se con : verdure (zucchine-melanzane, aromi: cipolla-prezzemolo)	30/40	40/50	40/60	
Se con: burro	6	7	8	<b>latte</b>
Se con : pesto	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>2)Pasta al sugo o al ragù</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
<u>Se con ragù:</u> macinato misto maiale e bovino	20/25	25/30	30/35	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>3)Pasta al tonno</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Tonno	20/25	25/30	30/35	<b>Pesce</b>
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	40	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>4) Pizza</b>				
Pasta : Trancio cotto	150	200	220	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	40	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>5) Pasta con panna e prosciutto cotto</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Prosciutto cotto a dadini (senza	20	25	30	

glutine, lattosio e polifosfati)				
panna	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
cipolla				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>6) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Ricotta	30	40	60	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
cipolla				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>7) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	140	160	<b>Glutine- latte- uova</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>8) Gnocchi di patate al sugo</b>				
Gnocchi di patate	120	140	160	<b>glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>9) Risotto al sugo</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 <sup>^</sup> grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>10) Risotto allo zafferano o con verdure</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	
Se con : verdure (zucchine)	50	60	70	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Burro	5	5	10	<b>latte</b>
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.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>12) insalata di riso</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	35	40	
pomodori	30	35	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>13) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta	25/30	35/40	40/50	<b>glutine</b>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>14) Minestra in brodo di carne</b>				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	<b>Glutine</b>
Carne di manzo 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	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>15) Passato di verdure e legumi</b>				
Pasta	20/25	25/30	35/40	<b>glutine</b>
Verdure miste e legumi	110	135	150	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi (cipolla, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>16) crema o vellutata di verdure</b>				
Zucchine o carote	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.	
<b>17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola</b>				
Carne di pollo/arista/manzo/vitello	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 (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>18) Polpette al sugo o al forno - hamburger</b>				
Carne macinata di vitello	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1	<b>Uova</b>
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	

<b>RICETTA</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1<sup>^</sup> grado</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>19) Carne lessa</b>				
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.	<b>sedano</b>
<b>20) Cotoletta</b>				
Carne di pollo	50/60	60/70	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	<b>uova</b>
Pane grattugiato	30	30	30	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>21) Prosciutto cotto</b>				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
<b>22) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Macomer-casizzolu	50/60	60/70	80/100	<b>latte</b>
Mozzarella	40/50	70/80	80	<b>latte</b>
<b>23) Frittata con verdure o patate</b>				
Uova	40	60	70	<b>uova</b>
<b>Se con verdure:</b> bietole o spinaci	70	90	110	
<b>Se con :</b> patate	100	140	160	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>24) frittata al forno</b>				
Uova	40	60	70	<b>uova</b>
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>25) Pesce al forno o in umido</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	160/180	<b>pesce</b>
<b>Se con :</b> pomodori	30	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Aglio, prezzemolo, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>26) bastoncini di pesce al forno/pesce pastellato</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<i>Pesce, uova, latte, soia, sedano, senape molluschi</i>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>27) Pesce alla livornese</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>28) Pesce alla parmigiana</b>				

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

<b>RICETTA</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria 1<sup>^</sup> grado</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>Verdure da fare cotte</b>				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, piselli. Di stagione o surgelate	100	150/200	200/250	
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.	
<b>Verdure crude</b>				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	50	60	
pomodori, carote, finocchi	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.	
<b>Pane</b>				
Pane	40	50	60	<i>glutine</i>
<b>Frutta</b>				
Mele	150	150/200	200	
Arance	150	150/200	200	
Pere	150	150/200	200	
Banane	150	150/200	200	
Mandaranci	150	150/200	200	
Mandarini	150	150/200	200	
Melone	150	150/200	200	
Anguria	150	150/200	200	