

Allegato alla determinazione n. 98 del 28.08.2018 del responsabile Area Affari Generali



COMUNE DI MORES

PROVINCIA DI SASSARI

SERVIZIO DI MENSA SCOLASTICA ANNO SCOLASTICO 2018/2019, PER LA SCUOLA PRIMARIA DI MORES

All. B

TABELLE GRAMMATURE E RICETTE

SCUOLA PRIMARIA

RICETTE	GRAMMATURE Scuole Primarie (g)
LE PASTASCIUTTE	
Pasta al pomodoro e basilico	
Pasta (glutine)	70/80
Pomodori pelati	60
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Ortaggi tritati (cipolle, carote sedano etc)	q.b
Basilico	q.b
Gnocchetti sardi al pomodoro	
Pasta (glutine)	70/80
Pomodori pelati	60
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Ortaggi tritati (cipolle, carote sedano etc)	q.b
Basilico	q.b
Gnocchetti sardi al ragù di carni bianche	
Pasta tipo gnocchetti sardi (glutine)	70/80
Pollo o tacchino	80
Pomodori pelati	40
Olio e.v. d'oliva	15
Ortaggi tritati (cipolle, carote sedano etc)	q.b
Formaggio grana o parmigiano	8

Cipolla	q.b
Basilico	q.b
Gnocchetti sardi alla campidanese	
Pasta tipo gnocchetti sardi (glutine)	70/80
Salsiccia sarda morbida magra	25
Pomodori pelati	30
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Cipolla	q.b
Basilico	q.b
Zafferano	q.b
Pasta al pesto	
Pasta (glutine)	70
Pinoli	4
Olio e.v. d'oliva	15
Basilico fresco	7
aglio	q.b
Formaggio grana o parmigiano	8
Pasta all'olio e parmigiano	
Pasta (glutine)	70/80
Formaggio grana o parmigiano	8
Olio e.v. d'oliva	15
Pasta all'olio burro e parmigiano	
Pasta	70
Formaggio grana o parmigiano	8
Olio e.v. d'oliva	4
Burro	4
Pasta in brodo di carne	
Pastina	40
Brodo di carne	q.b
Formaggio grana o parmigiano	8
Pasta alle zucchine	
Pasta (glutine)	70/80
Zucchine	70
Odori (cipolla, basilico)	q.b
Olio e.v. d'oliva	8

Pasta al forno alle verdure di stagione	
Pasta (glutine)	70/80
Pelati	60
Verdure	150
Farina	20
Latte	10
Burro	20
Parmigiano	8
Peretta sarda	15
Olio	15
I RISOTTI	
Risotto allo zafferano	
Riso	70/80
Burro	4
Olio	15
Cipolla	q.B
Brodo vegetale	q.B
Formaggio grana o parmigiano	8
Zafferano	Una bustina ogni 6 porzioni
Risotto al Pomodoro	
Riso	70/80
Pomodori pelati	80
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Ortaggi tritati (cipolle, carote sedano etc)	q.b
Basilico	q.b
Risotto alle carote	
Riso	70/80
Carote	40
Cipolla	q.b

Brodo Vegetale	q.b
Olio e.v. d'oliva	8
Formaggio grana o parmigiano	8
Risotto alla parmigiana	
Riso	70/80
Burro	4
Olio	4
Cipolla	q.B
Brodo vegetale	q.B
Formaggio grana o parmigiano	8
Risotto all'olio e parmigiano	
Riso	70
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
LE ZUPPE	
Passato di verdure di stagione con riso o orzo	
Riso o orzo	40
Verdure miste di stagione	120
Patate	20
Odori (cipolla,basilico etc.)	q.b

Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Pomodori pelati	q.b
Passato di verdure di stagione	
Verdure miste di stagione (Cavolo, sedano, cipolla, carote, finocchi, zucchine, piselli, fagiolini)	120
Patate	20
Odori (cipolla, basilico etc.)	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Pomodori pelati	q.b
Fregola con verdure di stagione	
Fregola	70
Verdure di stagione	50
Odori (cipolla, basilico, prezzemolo etc.)	q.b
Formaggio grana o parmigiano	8
Olio e.v. d'oliva	15
Brodo vegetale	
Verdure miste di stagione per brodo vegetale (patate carote , zucchine o zucca, sedano, verdure a foglie verdi, verza, secondo stagione) in mezzo litro d'acqua	200
Olio e.v. d'oliva	15
Minestra di lenticchie	
Pasta	40
Lenticchie	30
Patate	20

Pomodori	20
Cipolla, sedano e carote	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Pizza Margherita	
Pasta di pane	200
Mozzarella	40
Pomodoro	40
Olio e.v. d'oliva	4
Origano	q.b

CARNE	
Cotoletta di pollo al forno	
Petto di pollo	70
Uova	q.b
Pane grattugiato	q.b
Olio	15
Coscia di pollo al forno	
Coscia di pollo	150
Olio	15
Rosmarino	q.b
Polpette di Vitellone al forno	
Carne di vitellone magra tritata	70
Patate	25
Uova	1x 5 porzioni
Pangrattato	q.b
Formaggio grana o parmigiano	q.b
Aglio, prezzemolo	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Arrosto di fesa di Tacchino agli aromi	
Fesa di tacchino	70
Olio e.v. d'oliva	15
Odori (rosmarino, salvia etc)	q.b

Spezzatino di vitellone in umido	
Carne di vitellone	70
Pomodori	q.b
Carote, sedano, cipolla	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Brodo vegetale	q.b
Bollito di vitellone magro	
Vitellone magro	70
Cipolla, carota, sedano, patata, prezzemolo	q.b
Acqua	q.b
Olio e.v. d'oliva	5
PESCE	
Filetto di pesce impanato al forno	
Platessa, Nasello, Merluzzo, o sogliola	100
Pangrattato	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	q.b
Succo di limone	q.b

Polpettine di pesce al forno	
Platessa, Nasello, Merluzzo o sogliola	100
Patate	30
Uova	1x 5 porzioni
Pangrattato	q.b
Formaggio grana o parmigiano	q.b
Aglio, prezzemolo	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Bastoncini di merluzzo al forno	
Bastoncini	N°4
Succo di limone	q.b
UOVA, PROSCIUTTO E FORMAGGIO	
Uovo – frittata	
Uovo	N°1
Olio	q.b
Formaggio grana o parmigiano	8
Uovo sodo o in camicia	
Uovo	N°1
Frittata di zucchine al forno	

Zucchine	120
Cipolla,Aglio e prezzemolo	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Uovo	N°1
Formaggio grana o parmigiano	8
Sformato con spinaci	
Spinaci	100
Peretta sarda	20
Formaggio grana o parmigiano	8
Olio e.v. d'oliva	15
Uova	N°1
Torta di Piselli	
Piselli	100
Uova	N°1
Parmigiano	8
Pan grattato	q.b
Cipolla	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Uovo strapazzato	
Uova	N°1
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	8
Prosciutto cotto	
Prosciutto cotto senza polifosfati	35
Prosciutto crudo	35
Ricotta di vacca	70
Formaggio tenero dolce	
Dolce sardo, peretta sarda, mozzarella, stracchino, crescenza	70
Caprese	
Mozzarella	80
Pomodori	100
Olio e.v. d'oliva	15
Basilico e origano	q.b
CONTORNI	
Carote a fiammifero	

Carote	150
Succo di limone	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Fagiolini al vapore	
Fagiolini	150
Olio e.v. d'oliva	15
Fagiolini all'olio (lessati in poca acqua)	
Fagiolini	150
Olio e.v. d'oliva	15
Verdura cruda mista di stagione	
Verdura cruda mista di stagione	150
Olio e.v. d'oliva	15
Zucchine trifolate	
Zucchine	150
Olio e.v. d'oliva	15
Odori (Aglio, Prezzemolo, origano)	q.b
Finocchi gratinati	
Finocchi	200
Olio e.v. d'oliva	15
Formaggio grana o parmigiano	15
Pangrattato	q.b
Lattuga e pomodori	
Lattuga	50
Pomodori	50
Olio e.v. d'oliva	15
Patate e carote al vapore	
Patate al vapore	80
Carote al vapore	60
Olio e.v. d'oliva	15
Zucchine alla pizzaiola	
Zucchine	150
Olio e.v. d'oliva	15
Pomodori	30
Odori (Aglio, Prezzemolo, origano)	q.b
Pomodori in insalata	
Pomodori	150

Olio e.v. d'oliva	15
Patate al forno	
Patate	120
Olio e.v. d'oliva	15
Rosmarino	q.b
Bietole all'olio	
Bietole	120
Olio e.v. d'oliva	15
Spinacci all'olio	
Spinaci	120
Olio e.v. d'oliva	15
Piselli in umido	
Piselli	120
Cipolla	q.b
Olio e.v. d'oliva	15
Prezzemolo	q.b
Purè di patate	
Patate	140
Latte	q.b
Burro	8
Formaggio grana o parmigiano	8
Verdure Gratinates di stagione al forno	
Verdure di stagione	150
Pan grattugiato	q.b
Formaggio grana o parmigiano	8
Olio e.v. d'oliva	15
Pane	50
Frutta fresca per porzione	150
Macedonia di frutta fresca	
Frutta fresca di stagione	150
Succo di limone	q.b
Zucchero di canna	q.b

(N:B le grammature sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti)