

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.
- 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.

RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 [^] grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
1) Pasta in bianco o con verdure o al pesto				
Pasta	50/60	70/80	80/100	glutine
Se con : verdure (zucchine-melanzane, aromi: cipolla-prezzemolo)	30/40	40/50	40/60	
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)
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 al ragù				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Se con ragù: macinato misto maiale e bovino	20/25	25/30	30/35	
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.	
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	q.b.	q.b.	q.b.	
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.	
4) Pizza				
trancio a crudo	50/60	70/80	80/100	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.	
5) Pasta con ragù di verdure				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
zucchine	40	50	60	
Carote, sedano, cipolla	10	20	30	Sedano
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte-uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 [^] grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
6) Pasta con ricotta				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Ricotta	30	40	60	Latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
cipolla				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
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) Gnocchi di patate al sugo				
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
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 o con verdure				
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.	
Se con : verdure (zucchine)	50	60	70	
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) insalata di riso				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Verdure (pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	35	40	
tomodori	30	35	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 ^a grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
13) Minestra in brodo vegetale				
Pasta	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.	
14) Minestra in brodo di carne				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	Glutine
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	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
15) Passato di verdure e legumi				
Pasta o fregola	20/25	25/30	35/40	glutine
Verdure miste e legumi	150	200	250	sedano
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.	
16) crema o vellutata di verdure				
Zucchine o carote	140	170	160	
Patate	10	30	40	
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.	
17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola o in verde				
Carne di pollo/arista/manzo/vitello/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 (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
18) Polpette al sugo o al forno - hamburger				
Carne macinata di vitello	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.	
19) 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
20) Cotoletta				
Carne di pollo	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.	
RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 [^] grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
21) Prosciutto cotto				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
22) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Macomer- casizzolu	50/60	60/70	80/100	<i>latte</i>
Mozzarella	40/50	70/80	80	<i>latte</i>
23) Frittata con verdure o patate				
Uova	40	60	70	<i>uova</i>
Se con verdure: bietole o spinaci	70	90	110	
Se con : patate	100	140	160	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<i>Latte</i>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<i>glutine</i>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
24) frittata al forno				
Uova	40	60	70	<i>uova</i>
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<i>Latte</i>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<i>glutine</i>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
25) frittata al pomodoro (finta pizza)				
Uova	40	60	70	<i>uova</i>
Aromi (prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
pomodori	q.b.	q.b.	q.b.	
mozzarella	30	30	40	<i>Latte</i>
26) Arrotolato di frittata con zucchine e prosciutto cotto				
Uova	40	60	70	<i>uova</i>
Aromi (prezzemolo, basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
zucchine	30	40	50	
Prosciutto cotto senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	20	30	40	
27) Filetti di pesce impanato al forno				
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.	
28) Pesce al forno o in umido				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<i>pesce</i>
Se con : pomodori	30	40	50	
Aglio, prezzemolo, aromi	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.	
Pesce alla livornese				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<i>pesce</i>
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.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1[^] grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alun no	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
Pesce alla parmigiana				
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	pesce
Olio extra vergine d'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.	
Verdure da fare cotte				
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.	
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	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	