

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di SEDILO: AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo di carne (14)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (6) o al sugo (2)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (22)	Bollito di carne (19)	Fettine in verde (17)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Insalata di verdure crude	Patate lesse	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Risotto alla parmigiana (11)
	Frittata con verdure (23) o uovo	Pesce al forno o in umido (28)	Formaggio dolce (22)	Frittata con patate (23)	Frittata al pomodoro (25)
	Verdure cotte	Insalata	Verdure cotte		Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Arrostato di maiale (17)	Filetto di merluzzo panato (27)	Cotoletta di pollo (20)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Verdure di stagione	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (17)	Filetto di merluzzo panato (27)	Pollo arrosto (17)	Merluzzo panato al forno (27)	Formaggio dolce o casizzolu (22)
	Patate	Insalata di verdure crude	Patate lesse o in verde	Verdure cotte	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta in bianco (1)	Risotto alla Parmigiana (11)	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Filetto di merluzzo panato (27)	Formaggio dolce (22)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (26)	Prosciutto cotto (21)	Pesce al forno (28)
	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Patate
	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 SEDILO: PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta al sugo (2)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Frittata al forno (24)	Pesce alla livornese (28)	Filetti di merluzzo panati (27)	Pollo arrosto o in umido (17)	Frittata al pomodoro (25)
	Carote olio e limone	patate	Insalata di verdure crude	Verdure o ortaggi di stagione	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
martedì	Pasta in bianco o al pesto (1)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Merluzzo al pomodoro (28)	Formaggio dolce (22)	Pollo in umido (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Insalata di pomodori	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Pasta al sugo (2)	Insalata di riso (12)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta con ragù di verdure (5)
	Fettine di bovino in umido (17)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Mozzarella (22)	Frittata con patate (23)	Casizzolu (22)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure fresche		Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Pasta con verdure (1)	Pasta al pesto (3)	Vellutata di zucchine e carote con crostini (16)	Risotto al sugo (9)	Minestrone estivo con orzo (13)
	Polpette al forno (18)	Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto (26)	Fettine di maiale in umido (17)	Pesce in umido (28)	Fettine in umido (17)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate in verde	Insalata	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Risotto con verdure (10)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Fregola al pomodoro (2)	Pizza (4)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Arrosto di maiale (17)	Pesce al forno o in umido (28)	Prosciutto cotto (21)	Filetti di merluzzo panati (27)
	Insalata	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.

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 [^] 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.	
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.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 [^] grado	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) 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	
pomodori	30	35	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
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.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 [^] grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
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/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 (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.	
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	latte
Mozzarella	40/50	70/80	80	latte

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1[^] grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
23) Frittata con verdure o patate				
Uova	40	60	70	uova
Se con verdure: bietole o spinaci	70	90	110	
Se con : patate	100	140	160	
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
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
24) frittata al forno				
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
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
25) frittata al pomodoro (finta pizza)				
Uova	40	60	70	uova
Aromi (prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
pomodori	q.b.	q.b.	q.b.	
mozzarella	30	30	40	Latte
26) Rotolo di frittata con zucchine e prosciutto cotto				
Uova	40	60	70	uova
Aromi (prezzemolo, basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
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	Pesce
uovo	q.b.	q.b.	q.b.	uova
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
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	pesce
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	pesce
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.	
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	180/200	
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/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
Verdure crude				
Insalata verde, coppettone, lattuga pomodori, carote, finocchi, cetrioli	40	50	60	
Olio extra vergine d'oliva	100	150/200	200/250	
Sale marino iodato	4/5	5/6	6/7	
	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	

■ Si specifica che dei diversi piatti del menù si valuterà il gradimento (accettazione) .