

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) degli utenti.
- 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<br>1°  | <b>ALLERGENI<br/>PRESENTI</b>                  |
|--|---------------|---------------|-------------------|--|
|  | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alun<br>no |  |
| <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             |  |
| Olio extra vergine di oliva                                      | 4/5           | 5/6           | 6/7               |  |
| 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            |  |
| <b>Se con ragù:</b> 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>  |               |               |                   |  |
| trancio a crudo  | 50/60         | 70/80         | 80/100            | <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>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.              |  |
|  |               |               |                   |  |
|  |               |               |                   |  |

| RICETTA   | Infanzia      | Primaria      | Secondaria<br>1° | ALLERGENI<br>PRESENTI           |
|---|---------------|---------------|------------------|---------------------------------|
|   | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno    |                                 |
| <b>7) Ravioli di ricotta</b>  |               |               |                  |                                 |
| Ravioli ripieni con ricotta e spinaci   | 120           | 140           | 160              | <b>Glutine- latte-<br/>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.             |                                 |
| <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         | 80/100        | 60/70            |                                 |
| Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)                        | 30            | 40            | 40               |                                 |
| pomodori  | 30            | 40            | 40               |                                 |
| Olio extra vergine di oliva   | 4/5           | 6/7           | 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.             |                                 |

| RICETTA  | Infanzia      | Primaria      | Secondaria<br>1° | ALLERGENI<br>PRESENTI     |
|--|---------------|---------------|------------------|---------------------------|
|  | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno    |                           |
| <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</b>  |               |               |                  |                           |
| Pasta o fregola  | 20/25         | 25/30         | 35/40            | <b>glutine<br/>sedano</b> |
| Verdure miste  | 150           | 200           | 250              |                           |
| 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>17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola o in verde</b>                             |               |               |                  |                           |
| 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.             |                           |
| <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>               |
| se al sugo 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>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>               |
| Se con verdure: bietole o spinaci  | 70            | 90            | 110              |                           |
| Se con : 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.             |                           |

| RICETTA  | Infanzia      | Primaria      | Secondaria<br>1° | ALLERGENI<br>PRESENTI  |
|--|---------------|---------------|------------------|--|
|  | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno    |  |
| <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) frittata al pomodoro (finta pizza)</b>                                      |               |               |                  |  |
| Uova   | 40            | 60            | 70               | <b>uova</b>  |
| Aromi (prezzemolo, basilico)   | q.b.          | q.b.          | q.b.             |  |
| Grana Padano DOP   | 6/7           | 7/8           | 8/9              | <b>Latte</b>   |
| pomodori   | q.b.          | q.b.          | q.b.             |  |
| mozzarella   | 30            | 30            | 40               | <b>Latte</b>   |
| <b>27) Filetti di pesce impanato al forno</b>                                      |               |               |                  |  |
| Merluzzo, Platessa, nasello  | 60/70         | 80/100        | 100/150          | <i>Pesce, uova, latte,<br/>soia, sedano,<br/>senape, molluschi</i> |
| Olio extra vergine d'oliva   | 4/5           | 5/6           | 6/7              |  |
| Sale marino iodato   | q.b.          | q.b.          | q.b.             |  |
| <b>28) Pesce al forno o in umido</b>   |               |               |                  |  |
| Merluzzo, Platessa, nasello  | 60/70         | 80/100        | 100/150          | <b>pesce</b>   |
| <b>Se con</b> : pomodori   | 30            | 40            | 50               |  |
| Aglio, prezzemolo, aromi , sale iodato   | q.b.          | q.b.          | q.b.             |  |
| Olio extra vergine d'oliva   | 4/5           | 5/6           | 6/7              |  |
| <b>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>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>Verdure da fare cotte</b>   |               |               |                  |  |
| 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.             |  |
| <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>  | 40            | 50            | 60               | <b>glutine</b>   |
| <b>Frutta</b> (Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria) | 150           | 150/200       | 200              |  |