

# Menù Settimanale – Mensa Scolastica Macomer anno 2016/2017

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
<b>lunedì</b>	Pasta in bianco (1) Carne alla pizzaiola (13) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Frittata di verdure (20) Verdura cruda o cotta Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (8) Polpette al sugo (15) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Prosciutto cotto(18) e formaggio (19) Verdura cruda o cotta Pane Frutta
<b>martedì</b>	Risotto al sugo (4) Bastoncini di merluzzo (23) Verdura cruda Pane Frutta	Minestra di patate (10) Pollo arrosto o in umido (14) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta in bianco o con ricotta (1) Pesce alla pizzaiola (25) Verdura cruda Pane Frutta	Passato di verdure (12) Pollo arrosto o in umido (14) Verdura cruda Pane Frutta
<b>mercoledì</b>	Minestra in brodo vegetale (8) (12) Spezzatino con patate (16) Pane Frutta	Risotto allo zafferano (5) Formaggio (19) Verdura cruda Pane Frutta	Pizza (7) Prosciutto cotto (18) Verdura cruda Pane Frutta	Risotto alla parmigiana (6) Frittata (20)/uovo sodo (21) Verdura cotta Pane Frutta
<b>giovedì</b>	Malloreddus con ragù (2) Formaggio tipico (19) Carote grattugiate Pane tradizionale Frutta	Minestra in brodo di carne (9) Carne lessa (17) Patate e carote lesse Pane Frutta	Fregola al sugo (2) Arista al forno (14) Patate lesse o al forno Pane tradizionale Frutta	Minestra in brodo vegetale (8) Polpette al forno (15) Verdura cruda Pane Frutta
<b>venerdì</b>	Minestra di legumi (11) Pesce alla livornese (24) Verdura cruda Pane Frutta	Pasta al tonno (3) Pesce al forno o in umido (22) Verdura cruda Pane Frutta	Minestra di legumi (11) Pesce in umido (22) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta bianco 1) Pesce pastellato (23) Purè di patate (26) Pane Frutta

Legenda: le giornate con sfondo azzurro sono quelle a tema BIOLOGICO e quelle a sfondo verde sono a tema TRADIZIONE.

OCCASIONALMENTE POTRANNO ESSERE SERVITE DELLE TORTE FATTE DA NOI COME DESSERT

# Tabella delle grammature al netto degli scarti a crudo

e Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)

RICETTA	Infanzia	Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>1 ) Pasta in bianco o con ricotta</b>			
Pasta	60	70	<i>glutine</i>
Se con: <b>burro</b>	6	7	<i>latte</i>
Se con <b>ricotta</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<i>latte</i>
Se con <b>olio extra vergine di oliva</b>	15	20	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	15	<i>Latte</i>
Sale	q.b.	q.b.	
<b>2)Pasta al sugo o con ragù</b>			
Pasta normale o bio /fregola/malloreddus	60	70	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	60	80	
Se con ragù: carne macinata di vitello	20	30	
Carote, sedano, cipolla	10	15	<i>Sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	15	<i>Latte</i>
Sale	q.b.	q.b.	
<b>3)Pasta in salsa rosa o con tonno</b>			
Pasta	60	70	<i>Glutine</i>
Tonno	20	25	<i>Pesce</i>
Se in rosso salsa rosa: Pomodori pelati	20	30	
Se in salsa rosa : Panna	15	20	<i>Latte</i>
Se in salsa rosa : Carote grattugiate	15	20	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	15	<i>Latte</i>
Sale	q.b.	q.b.	
<b>4) Risotto al sugo</b>			
Riso	60	70	
Pomodori pelati	60	80	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	15	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>5) Risotto allo zafferano</b>			
Riso	60	70	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	15	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Zafferano	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota,pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
Sale	q.b.	q.b.	
<b>6)Risotto alla parmigiana</b>			
Riso	60	70	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	15	<i>Latte</i>
Burro	5	5	<i>latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Cipolla	5	5	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota,pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
Sale	q.b.	q.b.	
<b>7) Pizza</b>			
Pasta : Trancio cotto	150	200	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Sale	q.b.	q.b.	

<b>RICETTA</b>	<b>Infanzia</b>	<b>Primaria</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>8) Minestra in brodo vegetale</b>			
Pasta	25	35	<i>glutine</i>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Sale e aromi	q.b.	q.b.	
<b>9) Minestra in brodo di carne</b>			
Pasta	25	35	<i>Glutine</i>
Carne di manzo e pollo	60		
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	<i>sedano</i>
Sale	q.b.	q.b.	
<b>10) Minestra di patate</b>			
Pasta	25	35	<i>glutine</i>
Patate	30	40	
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Sale e aromi (cipolla, rosmarino)	q.b.	q.b.	
<b>11) Minestra di legumi</b>			
Pasta	25	35	<i>glutine</i>
Ceci o fagioli	20		
Cipolla	5		
Olio extra vergine di oliva	3		
Sale e aromi (rosmarino, salvia)	q.b.	q.b.	
<b>12) Passato di verdure</b>			
Pasta	25	35	<i>glutine</i>
Misto verdure : Verdure miste (zucchine, carote, patate, cipolla, pomodoro, fagiolini, sedano)	110	135	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Sale e aromi (rosmarino, salvia)	q.b.	q.b.	
<b>13-14) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola</b>			
Carne di pollo/arista/manzo/vitello	60	80	
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20	25	
Sale e aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	
<b>15) Polpette al sugo o al forno</b>			
Carne macinata di vitello	50	60	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	<i>Uova</i>
se al sugo : Pomodori pelati	20	25	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	<i>glutine</i>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	10	<i>latte</i>
Sale e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	
<b>16) Spezzatino con patate</b>			
Carne di manzo	60	80	
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	
Patate	70	85	
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Sale e aromi (cipolla, sedano, carota)	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
<b>17) Carne lessa</b>			
Carne di manzo	60	80	
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Sale e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
<b>18) Prosciutto</b>			
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti.	45	55	

Ricette	Infanzia	Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>19) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>			
Dolce Stella – dolce sardo- casizzolu	50	65	latte
Mozzarella	60	80	latte
<b>20) Frittata con verdure</b>			
Uova	40	50	uova
bietole o spinaci	70	90	
Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP	10	10	Latte
Sale	q.b.	q.b.	
<b>21) Uovo sodo</b>	1 uovo	1 uovo	uova
<b>22) Pesce al forno o in umido</b>			
Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	pesce
Olio extra vergine d'oliva	3	4	
Aglione, prezzemolo, aromi	q.b.	q.b.	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>23) bastoncini di pesce al forno/pesce pastellato</b>			
Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	Pesce, uova, latte, soia, sedano, senape molluschi
Olio extra vergine d'oliva	3	4	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>24) Pesce alla livornese</b>			
Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	pesce
Pomodori pelati	30	35	
Olive nere, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>25) Pesce alla pizzaiola</b>			
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	pesce
Pomodori pelati	35	35	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	
Aromi ( aglio origano prezzemolo)	10	q.b.	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>26) Purè di patate</b>			
Preparato per purè	70	90	Solfiti ( 50mg/Kg)
Latte	30	40	Latte
Burro	6	7	Latte
Sale	q.b.	q.b.	
<b>Verdure da fare cotte</b>			
Bietole, spinaci, fagiolini, patate, carote, piselli. Di stagione o surgelate	150/200	150/200	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>Verdure crude</b>			
Insalata verde, pomodori, carote, finocchi	120	150	
Olio extra vergine d'oliva	3	4	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>Pane</b>			
Pane	50	50	glutine
<b>Frutta</b>			
Mele	150	150	
Arance	150	150	
Pere	150	150	
Banane	150	150	
Mandaranci	150	150	
Mandarini	150	150	
Melone	150	150	