

## Menù Mensa Scolastica Comune di CUGLIERI –AUTUNNO INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
<b>lunedì</b>	Risotto allo zafferano (13)	Minestra di legumi (18)	Pasta con verdure (3)	Passato di verdure (19)
	Frittata con verdure (27)	Formaggio dolce (26)	Omelette al formaggio (28)	Cotoletta (22)
	Insalata di pomodori	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>martedì</b>	Malloreddus al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (8)
	Fettine di carne sardo-bruna in umido (20)	Tortino di verdure (27)	Fettine in verde (20)	Bocconcini di carne sardo-bruna in umido (20)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Patate arrosto	Insalata di verdure crude
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>mercoledì</b>	Passato di verdure (19)	Minestra in brodo di carne (17)	Gnocchi di patate al sugo (5)	Risotto al sugo (12)
	Bastoncini di pesce (30)	Bollito di carne (23)	Pesce al forno (30)	Formaggio dolce (26)
	Insalata di verdure crude	Patate al forno	Insalata di verdure crude	Insalata di pomodori
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>giovedì</b>	Pasta al sugo (2)	Ravioli di ricotta e spinaci (6)	Crema di lenticchie (18)	Pasta burro e parmigiano (1)
	Formaggio Dolce (26)	Arrosto di maiale al latte (20)	Polpette al sugo (21)	Pesce alla pizzaiola (31)
	Carote olio e limone	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Patate al forno
	Pane	Pane (spianata o carasau)	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta al burro (1)	Risotto alla Parmigiana (14)	Risotto allo zafferano (13)	Pizza (9)
	Polpette (21)	Pesce alla livornese (29)	Pesce alla parmigiana (32)	Prosciutto cotto (25)
	Verdura cotta	Insalata di verdure crude	Verdura cotta	Insalata di verdure crude
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti si riferiscono al ricettario di seguito.

## MENSA SCOLASTICA COMUNE DI CUGLIERI - MENÙ PRIMAVERA- ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
<b>lunedì</b>	Pennette con le zucchine (3)	Minestrone estivo (19)	Pasta con verdure (3)	Crema di verdure estive con crostini (19)
	Polpette al forno (21)	Formaggio dolce (26)	Omelette al formaggio (28)	Cotoletta al forno (22)
	Carote a julienne	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>martedì</b>	Malloreddus al pomodoro fresco(2)	Pasta al burro (1)	Fregola al pomodoro e basilico (2)	Pasta con ricotta (8)
	Fettine di carne sardo-bruna in umido (20)	Tortino di verdure (27)	Fettine in verde (20)	Bocconcini di carne sardo-bruna in umido (20)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata	Insalata di verdure crude
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>mercoledì</b>	Farfalle al pesto (7)	Insalata di riso (16)	Conchigliette al tonno (4)	Risotto al sugo (12)
	Merluzzo al pomodoro (31)	Prosciutto cotto (25) e bocconcini di mozzarella (26)	Bastoncini di merluzzo (30)	Formaggio dolce (26)
	Fagiolini lessi	Pomodori e cetrioli	Fagiolini lessi	Insalata di pomodori
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>giovedì</b>	Pasta al sugo (2)	Ravioli di ricotta e spinaci (6)	Vellutata di carote e zucchine (19)	Pasta al pesto (7)
	Formaggio Dolce (26)	Arrostato di maiale al latte (20)	Hamburger (21)	Pesce alla pizzaiola (31)
	Carote olio e limone	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Patate al forno
	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Risotto alle verdure (15)	Pasta al ragù di pesce (4)	Insalata di riso (16)	Pizza (9)
	Prosciutto cotto (25)	Crocchette di pesce (30)	Cosce di pollo arrosto (20)	Prosciutto cotto (25)
	Insalata di pomodori	Insalata mista	Patate lesse	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

## Menù Fine settimana- Mensa Adulti –

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
<b>sabato</b>	Minestra in brodo di carne (17)	Pasta con ricotta (8)	Minestrone di verdure (19)	Tortellini con la panna (11)
	Carne lessa (23)	Formaggio dolce (26)	Fettina (20)	Frittata con verdure (27)
	Patate e carote	Verdure cotte	Insalata	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>domenica</b>	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (6)	Malloreddus al sugo (2)	Pasta al forno (10)	Gnocchi di patate al sugo (5)
	Arista di maiale al forno (20)	Polpettone (21)	Pollo arrosto o in umido (20)	Spezzatino con piselli (24)
	Insalata	Insalata	Patate arrosto	
	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

In caso di richiesta di diete speciali per la celiachia si provvederà a sostituire gli alimenti contenenti glutine con altri SENZA GLUTINE ai sensi della legge n°123/2005.

## RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

### Grammature degli alimenti al netto degli scarti a crudo

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Media	Adulti oltre i 65 anni
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/persona

#### (1) Pasta burro e Parmigiano

Pasta	50/60	80/90	80/90
burro	6	8	8
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (2) Pasta al sugo- Fregola al sugo - Malloreddus

Pasta	50/60	80/90	80/90
Pomodori pelati o pomodoro fresco	60	100	100
Carote, sedano, cipolla, basilico	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Parmigiano Reggiano - <b>Se pasta tipica : Pecorino Sardo DOP</b>	10	20	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (3) Pasta alle verdure

Pasta	50/60	80/90	80/90
Verdure ( zucchini)	30/40	40/60	40/60
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (4) Pasta al tonno/ pasta al sugo con tonno

Pasta	50/60	80/90	80/90
Tonno	20	30	30
<b>Se con sugo</b> : Pomodori pelati	60	100	100
Aromi: cipolla e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (5) Gnocchi di patate al sugo

Gnocchi di patate	90	200	200
Pomodori pelati	60	100	100
Carote, sedano, cipolla	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	3	5	5

Parmigiano Reggiano	10	20	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (6) Ravioli ricotta e spinaci

Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	90	150/180	150/180
Pomodori pelati	60	100	100
Carote, sedano, cipolla	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (7) Pasta al pesto

Pasta	50/60	80/90	80/90
pesto	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (8) Pasta con ricotta

Pasta	50/60	80/90	80/90
Ricotta	20	25	30
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (9) Pizza

Pasta : Trancio cotto	150	220	220
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	30	40	45
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (10) Pasta al forno (solo menù adulti)

Pasta	/	/	70
Pomodori pelati	/	/	90
Formaggio fresco	/	/	40
Carne macinata vitello	/	/	35
Farina per besciamella	/	/	10
Latte per besciamella	/	/	75
Burro per besciamella	/	/	10
Olio extra vergine di oliva	/	/	q.b.

Aromi	/	/	q.b.
Sale marino iodato	/	/	q.b.

### **(11) Tortellini con la panna (solo menù adulti)**

Tortellini di carne secchi	/	/	90
Panna	/	/	25
Olio extra vergine di oliva	/	/	5
Sale marino iodato	/	/	q.b.

### **(12) Risotto al sugo**

Riso	50/60	80/90	80/90
Pomodori pelati	60	100	100
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Brodo vegetale ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### **(13) Risotto allo zafferano**

Riso	50/60	80/90	80/90
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Zafferano sardo	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### **(14) Risotto alla parmigiana**

Riso	50/60	80/90	80/90
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Burro	5	10	10
Olio extra vergine di oliva	4	5	5
Cipolla	5	5	5
Brodo vegetale ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### **15) Risotto alle verdure**

Riso	50/60	80/90	80/90
verdure	40	50	60

Burro	5	10	10
Olio extra vergine di oliva	4	5	5
Cipolla	5	5	5
Brodo vegetale ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### **16) Insalata di riso**

Riso	50/60	80/90	80/90
Mozzarella	20	30	30
Prosciutto cotto	20	30	30
verdure	30	40	50
pomodori	30	40	50
Olio extra vergine di oliva	4	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### **(17) Minestra in brodo di carne**

Pasta	25/30	35/40/45	35/40/45
Carne di manzo e pollo	60	110	110
Base vegetale per brodo ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	30	40	40
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

### **(18) Minestra di legumi/ Pasta e fagioli/crema di lenticchie**

Pasta	25/30	35/40/45	35/40/45
Ceci o fagioli o lenticchie	30	35/40	35/40
Cipolla	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	3	5	5

### **(19) Passato di verdura/minestrone/crema di verdure/vellutata**

Pasta	25/30	35/40/45	35/40/45
Verdure miste	110	150	150
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

### **(20) Carne arrosto o in umido**

Carne di pollo/arista/vitello sardo-bruna	50/60	80/100	80/100*
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

\*per il menù del sabato e domenica gr.70

### **(21) Polpette al sugo o al forno/polpettone/hamburger**

Carne macinata di vitello	50/60	80/90	80
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	30	30
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	10	10	10
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

## (22) Cotoletta

Carne di pollo/arista/vitello sardo-bruna	50/60	80/100	80/100
Uova	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

## (23) Carne lessa

Carne di manzo/pollo	50/60	80/100	80/100*
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

## (24) Spezzatino con piselli (solo menù adulti)

Carne di manzo	/	/	70
Pomodori pelati	/	/	q.b.
Piselli	/	/	80
Olio extra vergine di oliva	/	/	q.b.
Sale marino iodato e aromi	/	/	q.b.

## (25) Prosciutto cotto \*

Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti.	30	65	65
---	----	----	----

\* se abbinato alla pizza mezza porzione

## (26) Formaggio da taglio

Dolce Sardo / Casizzolu	40/50	60/80	60/80
Mozzarella	50/60	80/100	80/100

## (27) Frittata con verdure cotte /tortino di verdure

Uova cat. A EXTRA	1 uovo	1 uovo	1 uovo
bietole o spinaci	70	110	110
Parmigiano Reggiano	10	20	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.



## **(28) Omelette con formaggio**

Uova cat. A EXTRA	1 uovo	1 uovo	1 uovo
Formaggio dolce	20	40	40
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## **(29) Pesce alla livornese**

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	70/80	120/150	120/150
Pomodori pelati	30	40	45
Olive nere , aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## **(30) Pesce al forno**

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	70/80	120/150	120/150
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## **(31) Pesce alla pizzaiola**

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	70/80	120/150	120/150
Pomodori pelati	30	40	45
Origano, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## **(32) Pesce alla parmigiana**

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	70/80	120/150	120/150
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Parmigiano reggiano	10	20	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## **Verdure da fare cotte**

Bietole, spinaci	100/130	200	200
Fagiolini, patate, carote, piselli	130	200	250
Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

## **Verdure fresche da consumare crude**

Verdure a foglie , carote julienne	30/40	70	70
Pomodori, finocchi	80/100	200	200

Olio extra vergine d'oliva	3	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### **Pane**

Pane	40/50	50	50
------	-------	----	----

### **Frutta**

Mele	150	200	200
Arance	150	200	200
Pere	150	200	200
Banane	150	200	200
Mandaranci	150	200	200
Mandarini	150	200	200
Melone	150	200	200

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

La cooperativa dichiara che all'interno del menù erogato sono presenti i seguenti allergeni di cui all' Allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011:

<b>ALLERGENI</b>
Cereali contenenti glutine
Crostacei e prodotti a base di crostacei
Uova e prodotti a base di uova
Pesce e prodotti a base di pesce
Arachidi e prodotti a base di arachidi
Soia e prodotti a base di soia
Latte e prodotti a base di latte
Frutta a guscio
Sedano e prodotti a base di sedano
Senape e prodotti a base di senape
Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO <sub>2</sub>
Lupini e prodotti a base di lupini
Molluschi e prodotti a base di molluschi