

Menù Settimanale – Mensa Comune di Orotelli 2016/2017

| | 1^ settimana | 2^ settimana | 3^ settimana | 4^ settimana |
|------------------|--|--|----------------------------------|--|
| lunedì | Risotto allo zafferano (13) | Riso alla parmigiana (14) | Pasta con verdure (BIO) (3) | Pasta burro e Parmigiano (1) |
| | Frittata con verdure (24) | Formaggio dolce (23) | Omelette al formaggio (BIO) (25) | Pesce alla livornese (26) |
| | Insalata di pomodori | Insalata di verdure crude | Insalata di verdure crude | Verdure cotte |
| | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| martedì | Malloreddus al sugo con Pecorino sardo DOP (5) | Pasta al tonno (4) | Passato di verdure (17) | Maccarrones cun arrescottu (ricotta e zafferano) (7) |
| | Fettine di carne sardo-bruna (18) | Pesce alla livornese (26) | Polpette in umido (19) | Bocconcini di carne sardo-bruna (18) |
| | Insalata di verdure crude | Verdure cotte | Patate lesse | Insalata di verdure crude |
| | Pane (spianata o carasau) | Pane | Pane | Pane (carasau o spianata) |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| mercoledì | Pasta al sugo con tonno (4) | Minestra di legumi (BIO) (16) | Gnocchi di patate al sugo (5) | Risotto al sugo(12) |
| | Pesce al forno (27) | Pollo arrosto (18) | Pesce al forno (28) | Prosciutto cotto (22) e formaggio dolce (BIO) (23) |
| | Insalata di pomodori | Patate al forno | Insalata di verdure crude | Insalata di pomodori |
| | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| giovedì | Pasta al sugo (BIO) (2) | Ravioli di ricotta e spinaci (6) | Risotto allo zafferano (13) | Passato di verdure (17) |
| | Formaggio Dolce (BIO) (23) | Arista al formo (18) | Pollo in umido (18) | Pesce alla pizzaiola (29) |
| | 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 |
| venerdì | Passato di verdure (17) | Fregola al sugo con Pecorino sardo DOP (2) | Pasta al sugo con tonno (4) | Minestra in brodo di carne (15) |
| | Pesce alla pizzaiola (29) | Polpette di pesce (27) | Pesce alla parmigiana (30) | Carne lessa (20) |
| | Insalata di verdure crude | Insalata di verdure crude | Verdura cotta | Insalata di verdure crude |
| | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |

Una volta alla settimana è prevista la somministrazione di una merenda di metà mattina che potrà essere così composta: una porzione di frutta o uno yogurt alla frutta o in qualche occasione una fetta di torta fatta in casa del tipo ciambellone.

Menù Fine settimana- Mensa Adulti sopra i 65 anni

| | 1^ settimana | 2^ settimana | 3^ settimana | 4^ settimana |
|----------|---|---|---|---|
| sabato | Minestra in brodo di carne (15) Carne lessa (20) Patate e carote Pane Frutta | Pasta con ricotta (8) Formaggio dolce (23) Verdure cotte Pane Frutta | Pasta e fagioli (16) Fettina (18) Insalata Pane Frutta | Tortellini con la panna (11) Frittata con verdure (24) Insalata Pane Frutta |
| domenica | Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (6) Arista di maiale al forno (18) Insalata Pane (spianata o carasau) Frutta | Malloreddus al ragù di salsiccia (9) Polpettone (19) Insalata Pane Frutta | Pasta al forno (10) Pollo arrosto (18) Patate arrosto Pane Frutta | Gnocchi di patate con ragù di carne (9) Spezzatino con piselli (21) Pane (carasau o spianata) Frutta |

| | |
|--|---|
| Menù dei giorni di festa mensa adulti | Pasta al forno o ravioli al sugo |
| | Agnello o porchetto arrosto |
| | Insalata di verdure miste |
| | Pane |
| | Frutta |
| | Dolce |

- Si specifica che tale menù sarà sottoposto a indagine di gradimento in fase di somministrazione, sarà pertanto possibile che le ricette vengano modificate e adattate in base al gusto e alle necessità dei fruitori.
 - Una volta al mese sarà possibile somministrare un piatto fritto, esclusivamente di pesce o di verdure, in tal caso verrà utilizzato per la frittura olio di semi di arachide di prima qualità, seguendo le procedure di buona prassi per una frittura sana e di qualità.
- A. Il formaggio utilizzato per il condimento dei primi piatti è il Parmigiano Reggiano tranne che nei piatti tradizionali che viene utilizzato il Pecorino Sardo DOP.
- B. Le grammature di carne e pesce si intendono al netto degli scarti a crudo, a prescindere dal taglio utilizzato nel caso della carne.

Tabella delle grammature al netto degli scarti a crudo

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

| Ricette | Infanzia | Primaria | Media | Adulti oltre i 65 anni | ALLERGENI PRESENTI |
|--|---------------|---------------|---------------|------------------------|---------------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/persona | |
| (1) Pasta burro e Parmigiano | | | | | |
| Pasta | 60 | 70 | 80 | 80 | <i>glutine</i> |
| burro | 6 | 7 | 8 | 8 | <i>Latte</i> |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 15 | 20 | 20 | <i>Latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (2) Pasta al sugo- Fregola al sugo | | | | | |
| Pasta | 60 | 70 | 80 | 80 | <i>Glutine</i> |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 | 100 | |
| Carote, sedano, cipolla | 10 | 15 | 15 | 15 | <i>Sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Parmigiano Reggiano - Se pasta tipica : Pecorino Sardo DOP | 10 | 15 | 20 | 20 | <i>Latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (3) Pasta alle verdure | | | | | |
| Pasta | 60 | 70 | 80 | 80 | <i>Glutine</i> |
| Verdure (zucchine) | 30/40 | 40/50 | 40/60 | 40/60 | |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (4) Pasta al tonno/ pasta al sugo con tonno | | | | | |
| Pasta | 60 | 70 | 80 | 80 | <i>glutine</i> |
| Tonno | 20 | 25 | 30 | 30 | |
| Se con sugo : Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 | 100 | |
| Aromi: cipolla e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (5) Gnocchi di patate al sugo /malloreddus al sugo (pasta fresca) | | | | | |
| Gnocchi di patate/malloreddus | 90 | 120 | 200 | 200 | <i>glutine</i> |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 | 100 | |
| Carote, sedano, cipolla | 10 | 15 | 15 | 15 | |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Parmigiano Reggiano - Se pasta tipica : Pecorino Sardo DOP | 10 | 15 | 20 | 20 | <i>latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (6) Ravioli ricotta e spinaci | | | | | |
| Ravioli ripieni con ricotta e spinaci | 90 | 120 | 200 | 200 | <i>glutine-latte-uova</i> |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 | 100 | |
| Carote, sedano, cipolla | 10 | 15 | 15 | 15 | <i>sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 15 | 20 | 20 | <i>latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (7) Maccarrones cun arrescottu (PASTA FRESCA) | | | | | |
| Maccarrones | 90 | 120 | 200 | 200 | <i>glutine</i> |
| Ricotta | 30 | 40 | 60 | 60 | <i>latte</i> |
| zafferano | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (8) Pasta con ricotta (solo menù adulti) | | | | | |
| Pasta | / | / | / | 80 | <i>Glutine</i> |
| Ricotta | / | / | / | 30 | <i>latte</i> |
| Olio extra vergine di oliva | / | / | / | 5 | |
| Sale | / | / | / | q.b. | |

| Ricette | Infanzia | Primaria | Media | Adulti oltre i 65 anni | ALLERGENI PRESENTI |
|--|---------------|---------------|---------------|------------------------|--------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/persona | |
| (9) Gnocchi di patate al ragù/malloreddus al ragù di salsiccia (solo menù adulti) | | | | | |
| Gnocchi di patate/malloreddus | / | / | / | 200 | Glutine |
| Pomodori pelati | / | / | / | 100 | |
| Carne macinata di vitello o salsiccia | / | / | / | 35 | |
| Carote, sedano, cipolla | / | / | / | 15 | Sedano |
| Olio extra vergine di oliva | / | / | / | 5 | |
| Parmigiano Reggiano | / | / | / | 20 | latte |
| Sale | / | / | / | q.b. | |
| (10) Pasta al forno (solo menù adulti) | | | | | |
| Pasta | / | / | / | 70 | Glutine |
| Pomodori pelati | / | / | / | 90 | |
| Formaggio fresco | / | / | / | 40 | Latte |
| Carne macinata vitello | / | / | / | 35 | |
| Farina per besciamella | / | / | / | 10 | Glutine |
| Latte per besciamella | / | / | / | 75 | Latte |
| Burro per besciamella | / | / | / | 10 | Latte |
| Olio extra vergine di oliva | / | / | / | q.b. | |
| Aromi | / | / | / | q.b. | |
| Sale | / | / | / | q.b. | |
| (11) Tortellini con la panna (solo menù adulti) | | | | | |
| Tortellini di carne secchi | / | / | / | 90 | Glutine-latte-uova |
| Panna | / | / | / | 25 | Latte |
| Olio extra vergine di oliva | / | / | / | 5 | |
| Sale | / | / | / | q.b. | |
| (12) Risotto al sugo | | | | | |
| Riso | 60 | 70 | 80 | 80 | |
| Pomodori pelati | 60 | 80 | 100 | 100 | |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 15 | 20 | 20 | latte |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | sedano |
| Aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (13) Risotto allo zafferano | | | | | |
| Riso | 60 | 70 | 80 | 80 | |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 15 | 20 | 20 | latte |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Zafferano | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | sedano |
| Aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (14) Risotto alla parmigiana | | | | | |
| Riso | 60 | 70 | 80 | 80 | |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 15 | 20 | 20 | Latte |
| Burro | 5 | 7 | 10 | 10 | Latte |
| Olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 5 | 5 | |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | Sedano |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (15) Minestra in brodo di carne | | | | | |
| Pasta | 25 | 30 | 35/40 | 35/40 | Glutine |
| Carne di manzo e pollo | 60 | 90 | 110 | 110 | |
| Base vegetale per brodo (cipolla, | 30 | 35 | 40 | 40 | sedano |

| | | | | | |
|---------------------------|------|------|------|------|--|
| sedano, carota, pomodoro) | | | | | |
| Sale e aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |

| Ricette | Infanzia | Primaria | Media | Adulti oltre i 65 anni | ALLERGENI PRESENTI |
|--|---------------|---------------|---------------|------------------------|--------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/persona | |
| (16) Minestra di legumi/ Pasta e fagioli | | | | | |
| Pasta | 25 | 30/35 | 35/40 | 35/40 | <i>glutine</i> |
| Ceci o fagioli | 30 | 30 | 35/40 | 35/40 | |
| Cipolla | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| (17) Passato di verdura | | | | | |
| Pasta | 25 | 30 | 35/40 | 35/40 | <i>glutine</i> |
| Misto verdure : Verdure miste (zucchine, carote, patate, cipolla, pomodoro, fagiolini, sedano) | 110 | 135 | 150 | 150 | <i>sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale e aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (18) Carne arrosto o in umido | | | | | |
| Carne di pollo/arista/vitello sardo-bruna | 60 | 80 | 120 | 120 | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Sale e aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 19) Polpette al sugo o al forno/polpettone | | | | | |
| Carne macinata di vitello | 50 | 60 | 80 | 80 | |
| Uova cat. A | ¼ di 1 | ½ di 1 | ½ di 1 | ½ di 1 | <i>uova</i> |
| se al sugo : Pomodori pelati | 20 | 25 | 30 | 30 | |
| Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | <i>glutine</i> |
| Olio extra vergine di oliva | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 10 | 10 | 10 | <i>latte</i> |
| Sale e aromi (prezzemolo, aglio, cipolla) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (20) Carne lessa | | | | | |
| Carne di manzo/pollo | 60 | 80 | 120 | 120 | |
| Olio extra vergine di oliva | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Sale e aromi | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (21) Spezzatino con piselli (solo menù adulti) | | | | | |
| Carne di manzo | / | / | / | 120 | |
| Pomodori pelati | / | / | / | q.b. | |
| Piselli | / | / | / | 80 | |
| Olio extra vergine di oliva | / | / | / | q.b. | |
| Sale e aromi (prezzemolo, cipolla) | / | / | / | q.b. | |
| (22) Prosciutto cotto | | | | | |
| Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti. | 45 | 55 | 65 | 65 | |
| 23) Formaggio da taglio | | | | | |
| Dolce Sardo | 50 | 65 | 100 | 100 | <i>Latte</i> |
| Dolce bio | 50 | 65 | 80 | 80 | <i>Latte</i> |
| Mozzarella Arborea | 60 | 90 | 120 | 120 | <i>Latte</i> |
| 24) Frittata con verdure cotte | | | | | |
| Uova cat. A EXTRA | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | <i>Uova</i> |
| bietole o spinaci | 70 | 90 | 110 | 110 | |
| Parmigiano Reggiano | 10 | 10 | 20 | 20 | <i>latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (25) Omelette con formaggio | | | | | |
| Uova cat. A EXTRA | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | <i>Uova</i> |
| Formaggio dolce | 30 | 40 | 60 | 60 | <i>latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |

| Ricette | Infanzia | Primaria | Media | Adulti oltre i 65 anni | ALLERGENI PRESENTI |
|---|---------------|---------------|---------------|------------------------|--------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/persona | |
| (26) Pesce alla livornese | | | | | |
| Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello | 80 | 100 | 160/180 | 160/180 | <i>pesce</i> |
| Pomodori pelati | 30 | 35 | 40 | 45 | |
| Olive nere , aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (27) Polpette di pesce fritte o al forno | | | | | |
| Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello | 80 | 100 | 160/180 | 160/180 | <i>pesce</i> |
| Aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Uova cat.A | ¼ di 1 | ½ di 1 | ½ di 1 | ½ di 1 | <i>uova</i> |
| Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | <i>glutine</i> |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (28) Pesce al forno | | | | | |
| Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello | 80 | 100 | 160/180 | 160/180 | <i>pesce</i> |
| Aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (29) Pesce alla pizzaiola | | | | | |
| Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello | 80 | 100 | 160/180 | 160/180 | <i>pesce</i> |
| Pomodori pelati | 30 | 35 | 40 | 45 | |
| Origano, aglio e prezzemolo | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| (30) Pesce alla parmigiana | | | | | |
| Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello | 80 | 100 | 160/180 | 160/180 | <i>pesce</i> |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Parmigiano reggiano | 10 | 15 | 20 | 20 | <i>latte</i> |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Verdure da fare cotte | | | | | |
| Bietole, spinaci | 100/130 | 130/150 | 200 | 200 | |
| Fagiolini, patate, carote, piselli | 130 | 170 | 200 | 250 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Verdure fresche da consumare crude | | | | | |
| Verdure a foglie , carote julienne | 30/40 | 50/60 | 70 | 70 | |
| Pomodori, finocchi | 80/100 | 100/150 | 200 | 200 | |
| Olio extra vergine d'oliva | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Pane | 50 | 50 | 50 | 50 | <i>glutine</i> |
| 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 | |