

## Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di ARITZO : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
<b>lunedì</b>	Risotto allo zafferano (13)	Minestra in brodo di carne (17)	Pasta in bianco (1) o con verdure (3)	Passato di verdure con legumi (19)	Passato di verdure con orzo (19)
	Frittata con verdure (26)	Bollito di carne (23)	Frittata al forno (26) o Uova 27)	Frittata di verdure (26)	Pesce al forno (28)
	Insalata	Patate e carote lesse	Verdure cotte	Insalata	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Fregola con lenticchie (2)	Pasta con ricotta (8)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne sardo-bruna in umido (20)	Pollo in umido (20)	Fettine in verde (20)	Bocconcini di carne sardo-bruna in umido (20)	Polpette in umido (21)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta in bianco (1)	Passato di verdure con legumi (18)	Passato di verdure (18)	Pasta al sugo (2)	Minestra di legumi (18)
	Filetti di merluzzo panati (30)	Formaggio dolce (25)	Pollo arrosto (20)	Filetti di merluzzo panati (30)	Frittata al forno (26)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Patate lesse o in verde	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>giovedì</b>	Passato di verdure e legumi(18)	Culurgiones o ravioli al sugo (6)	Gnocchi di patate al sugo (5)	Pizza (9)	Lasagne al forno (10)
	Pollo arrosto (20)	Arrosto di maiale (20)	Pesce al forno (28)		Casizzolu arrosto (25)
	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure
	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (14)	Risotto al sugo (12)	Risotto con verdure(15) o parmigiana (14)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (25)	Pesce alla livornese (29)	Polpette al sugo (21)	Cotoletta di pollo (22)	Fettine alla pizzaiola (20)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure di stagione	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

**n.b. : le giornate a sfondo verde sono quelle a tema Tradizione, quelle a sfondo azzurro sono quelle a tema Biologico.**

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

## Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di ARITZO: MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
<b>lunedì</b>	Pasta con verdure (3)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con crostini (19bis)	Pasta al sugo (2)
	Polpette al forno (21)	Formaggio dolce (25)	Frittata al forno (26)	Frittata di verdure (26)	Uova (27) o frittata al forno (26)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di pomodori	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Insalata di riso (16)	Fregola al pomodoro e basilico (2)	Pasta con ricotta (8) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (13)
	Fettine di carne sardo-bruna in umido (20)	Pollo alla griglia o in umido (20)	Fettine di maiale in verde (20)	Bocconcini di carne sardo-bruna in umido (20)	Fettine alla pizzaiola (20)
	Insalata di verdure crude	Pomodori e cetrioli	Insalata	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Vellutata di carote e zucchine (19 bis)	Pasta al sugo (2)	Minestrone estivo con orzo (19)
	Formaggio Dolce (25) o mozzarella	Pesce alla livornese (29)	Pesce al forno o in umido (28)	Filetti di merluzzo panati (30)	Pesce in umido (28)
	Carote olio e limone	Insalata	Patate in verde	Verdure o ortaggi di stagione	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>giovedì</b>	Risotto con verdure (15)	Culurgiones o ravioli al sugo (6)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco (1) o con verdure (3)	Lasagne al forno con ragù di verdure (11)
	Frittata al forno (26)	Arrosto di maiale (20)	Hamburger (21)	Fettina alla pizzaiola (20)	Casizzolu arrosto (25)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Insalata	Insalata di verdure
	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta al sugo (2) o al pesto(7)	Pasta al ragù di pesce (4)	Insalata di riso (16)	Risotto al sugo (12)	Pasta in bianco (1)
	Merluzzo al pomodoro (28)	Pesce al forno o in umido (28)	Mozzarella (25)	Pollo arrosto o in umido (20)	Fettina in umido (20)
	Insalata di pomodori	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

**n.b. : le giornate a sfondo verde sono quelle a tema Tradizione, quelle a sfondo azzurro sono quelle a tema Biologico.**

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.

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) modificando le ricette e adattandole, per quanto possibile, al gusto per le specifiche comunità.

A. Il formaggio utilizzato per il condimento dei primi piatti è il Grana Padano DOP tranne che nei piatti tradizionali che viene utilizzato il Pecorino Sardo.

B. 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.

Di seguito viene riportato il ricettario con le grammature per porzione.

## RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

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

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno

#### (1) Pasta burro e Grana Padano

Pasta	60	70	80
burro	6	7	8
Grana Padano DOP	10	15	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (2) Pasta al sugo- Fregola al sugo – Gnocchetti sardi al sugo- pasta al ragù

Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	60	80	100
Carote, sedano, cipolla	10	15	15
<b>Se con ragù: carne macinata di vitello</b>	20	30	40
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Grana Padano DOP - <b>Se pasta tipica : Pecorino Sardo DOP</b>	10	15	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (3) Pasta alle verdure

Pasta	60	70	80
Verdure (zucchine)	30/40	40/50	40/60
Cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno o insegnante

#### (4) Pasta al ragù di pesce

Pasta	60	70	80
Tonno	20	25	30
<b>Se con sugo</b> : Pomodori pelati	60	80	100
Aromi: cipolla e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

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

Gnocchi di patate	90	120	200
Pomodori pelati	60	80	100
Carote, sedano, cipolla	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Grana Padano DOP	10	15	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### 6) Ravioli di ricotta o Culurgiones al sugo

Culurgiones di patate o Ravioli di ricotta	90	120	200
Pomodori pelati	60	80	100
Carote, sedano, cipolla	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Grana Padano DOP	10	15	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (7) Pasta al pesto

Pasta	60	70	80
Pesto	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano DOP	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

#### (8) Pasta con ricotta

Pasta	60	70	80
Ricotta	25	35	45
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno o insegnante

### (9) Pizza

Pasta : Trancio cotto	150	200	220
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.
Mozzarella	30	30	40
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (10) Lasagne al ragù di carne

Pasta	60	70	80
Pomodori pelati	50	60	70
Carote, sedano, cipolla	10	20	30
Carne macinata vitello	30	40	50
Farina per besciamella	q.b.	q.b.	q.b.
Latte per besciamella	50	60	70
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Grana Padano DOP	10	15	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (11) Lasagne al ragù di verdure

Pasta	60	70	80
Zucchine	40	50	60
Carote, sedano, cipolla	10	20	30
Farina per besciamella	q.b.	q.b.	q.b.
Latte per besciamella	50	60	70
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Grana Padano DOP	10	15	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (12) Risotto al sugo

Riso	60	70	80
Pomodori pelati	60	80	100
Grana Padano DOP	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Brodo vegetale ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi e Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno o insegnante

### (13) Risotto allo zafferano

Riso	60	70	80
Grana Padano DOP	10	15	20
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (14) Risotto alla parmigiana

Riso	60	70	80
Grana Padano DOP	10	15	20
Burro	5	7	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 con verdure

Riso	60	70	80
Verdure (zucchine o zucca o piselli o broccoli)	50	60	70
Burro	5	7	10
Olio extra vergine di oliva	4	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	60	70	80
Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	35	40
pomodori	30	35	40
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
Carne di manzo e pollo	60	80	120
Base vegetale per brodo ( cipolla, sedano, carota, pomodoro)	30	35	40
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno o insegnante

### (18) Minestra di legumi/ crema di legumi

Pasta	25	30/35	35/40
Ceci o fagioli	30	30	35/40
Cipolla	5	5	5
Sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (19) Passato di verdura /minestrone

Pasta	25	30	35/40
Verdure miste	110	135	150
Cipolla, prezzemolo o basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

### (19 bis) vellutata/crema di verdure

Zucchine o carote	100	110	120
Patate	10	25	30
Cipolla, prezzemolo o basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

### (20) Carne arrosto o in umido/pizzaiola

Carne di pollo/arista/vitello sardo-bruna	60	80	120
Se pizzaiola: pomodori pelati	30	35	40
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale marino iodato e aromi: origano	q.b.	q.b.	q.b.

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

Carne macinata di vitello	50	60	80
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	25	30
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano DOP	10	10	10
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno o insegnante

### (23) Carne lessa

Carne di manzo/pollo	60	80	120
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.

### (24) Prosciutto cotto

Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti.	45	55	65
---	----	----	----

### (25) Formaggio da taglio

Dolce Sardo	50	65	100
Formaggio tipico : Casizzolu	50	65	100
Mozzarella	60	90	120

### (26) Frittata con verdure cotte

Uova cat. A EXTRA	1 uovo	1 uovo	1 uovo
bietole o spinaci o piselli	50	60	80
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche : basilico, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano DOP	10	10	20
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3	4	5

### (27) Uova sode

Uova cat. A EXTRA	1 uovo	1 uovo	1 uovo
-------------------	--------	--------	--------

### (28) Pesce al forno o in padella

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	160/180
Se con pomodoro: pomodori pelati	30	35	40
Aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### (29) Pesce alla livornese

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80	100	160/180
Pomodori pelati	30	35	40
Olive nere , aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.



Alimenti	Scuola Materna	Scuola Elementare	Scuola Media/adulti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno o insegnante

### (30) Filetti di merluzzo panati al forno

Filetto di Merluzzo	80	100	160/180
Aglione e prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Uova cat. A	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	30	30	30
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### Verdure da fare cotte

Bietole, spinaci	100/130	130/150	200
Fagiolini, patate, carote, piselli	130	170	200
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### Verdure fresche da consumare crude

Verdure a foglie, carote julienne	30/40	50/60	70
Pomodori, finocchi	80/100	100/150	200
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.

### Pane

Pane	50	50	50
------	----	----	----

### Frutta

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

## Caratteristiche dei prodotti

### Nella preparazione del menù verranno utilizzati:

- **70% di** prodotti di coltivazione e di allevamento locale certificati a filiera corta, di qualità (DOP IGP), tradizionali e biodiversità nell'ambito regionale:

pasta secca comune prodotta in Sardegna con grano sardo, gnocchetti sardi, fregola, culurgiones, riso, pane comune, pane tradizionale, pasta lievitata per pizza, pomodori pelati, carni bovine, carni suine, uova, sale marino iodato, formaggio da tavola dolce, Grana Padano DOP, ricotta gentile, pecorino sardo, mozzarella, latte, burro, farina, olio extra vergine di oliva BIO. Secondo stagionalità : patate, cipolla, sedano, carote, finocchi, basilico, prezzemolo, coppettone, bietole, cetrioli, lattuga, aglio, erbe aromatiche, pomodori pelati, anguria, pesche, melone, arance, clementine, mandaranci.

- **40% di** prodotti biologici certificati di provenienza regionale o nazionale:

pasta secca alimentare, pomodori pelati, mozzarella, carni bovine, pollame, ceci, fagioli, lenticchie, olio extra vergine di oliva BIO. Secondo stagionalità: pomodori, patate, zucchine, cetrioli, fagiolini, erbe aromatiche, spinaci, melone, arance, clementine, mandaranci.

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

ALLERGENE	RICETTE E ALIMENTI
Cereali contenenti glutine	Pasta comune, pasta all'uovo : lasagne, gnocchi di patate, culurgiones, pane, pane grattugiato, farina, trancio cotto per pizza , besciamella.
Uova e prodotti a base di uova	Uova, frittate, tortini di verdure, impanature (cotoletta, pesce pastellato), lasagne, culurgiones, ravioli
Pesce e prodotti a base di pesce	Secondi piatti di pesce, tonno.
Latte e prodotti a base di latte	Latte , panna e burro (come coadiuvanti nella preparazione delle ricette), formaggi da condimento, formaggi dolci da taglio, mozzarella, yogurt, ricotta.
Sedano e prodotti a base di sedano	Brodo vegetale, brodo di carne, ragù, passato di verdure, minestra di verdure