

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di MONTRESTA : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi(15)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Frittata con verdure (23) o uovo	Filetto di merluzzo panato (27)	Frittata con verdure (23) o uovo	Frittata con patate (23)	Pesce al forno (28)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte		Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Minestra in brodo di carne (14)	Fregola al sugo (2)	Pasta al sugo (2) o Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne in umido (17)	Bollito di carne (19)	Polpette in umido o al sugo (18)	Prosciutto cotto (21)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Patate lesse	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Pasta al tonno (3)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Pasta con ricotta (6) o in bianco (1)	Risotto alla parmigiana (11)
	Filetto di merluzzo panato (27)	Formaggio dolce (22)	Pesce al forno o in umido (28)	Bocconcini di carne in umido (17)	Frittata al pomodoro (25)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (17)	Arrosto di maiale (17)	Pollo arrosto (17)	Merluzzo panato al forno (27)	Formaggio dolce o casizzolu (22)
	Patate	Insalata di verdure crude	Patate lesse o in verde	Verdure cotte	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (11)	Risotto al sugo (9)	Risotto con verdure (10) o zafferano (10)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (22)	Pesce al forno o in umido (28)	Formaggio dolce (22)	Cotoletta di pollo (20)	Pollo in umido (17)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure di stagione	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di MONTRESTA: Menù PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta in bianco (1)	Passato di verdure (15)	Pasta al sugo (2)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)
	Filetti di merluzzo panati (27)	Formaggio dolce (22)	Filetti di merluzzo panati (27)	Frittata con patate (23)	Frittata al pomodoro (25)
	Insalata di verdure crude	patate	Insalata di verdure crude		Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
martedì	Pasta al sugo (2)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Pasta al sugo (2) o Pizza (4)	Risotto allo zafferano (10)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Pollo arrosto (17)	Prosciutto cotto (21)	Hamburger (18)
	Carote olio e limone	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Pasta al tonno (3)	Insalata di riso (12)	Pasta con ricotta (6) o in bianco (1)	Minestrone estivo (13)
	Pollo in umido (17)	Pesce al forno o in umido (28)	Mozzarella (22)	Bocconcini di carne in umido (17)	Pesce in umido (28)
	Insalata	Insalata	Insalata di verdure fresche	Insalata	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Risotto con verdure (10)	Pasta al pesto (1)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Pasta con verdure o in bianco (1)
	Frittata al forno (24)	Frittata con verdure (23) o uovo	Pesce al forno o in umido (28)	Filetto di merluzzo panato (27)	Casizzolu (22)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate in verde	Verdure o ortaggi di stagione	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2) o al pesto (1)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Fregola al pomodoro (2)	Risotto al sugo (9)	Pasta in bianco (1)
	Polpette al forno (18)	Arrosto di maiale (17)	Cotoletta di maiale (20)	Pollo arrosto o in umido (17)	Pollo o tacchino in umido (17)
	Insalata di pomodori	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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) 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 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alun no	
1) Pasta in bianco o con verdure o al pesto				
Pasta	50/60	70/80	80/100	glutine
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.	Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - Uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
2)Pasta al sugo o al ragù				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Se con ragù: macinato misto maiale e bovino	20/25	25/30	30/35	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	Sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
3)Pasta al tonno				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Tonno	20/25	25/30	30/35	Pesce
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	40	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
4) Pizza				
trancio a crudo	50/60	70/80	80/100	Glutine
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	40	Latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
6) Pasta con ricotta				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Ricotta	30	40	60	Latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
cipolla				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
7) Ravioli di ricotta				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	140	160	Glutine- latte- uova
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
8) Gnocchi di patate al sugo				
Gnocchi di patate	120	140	160	glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
9) Risotto al sugo				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
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.	
10) Risotto allo zafferano o con verdure				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
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.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
11) Risotto alla parmigiana				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Burro	5	5	10	latte
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.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
12) Insalata di riso				
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.	
13) Minestra in brodo vegetale				
Pasta	25/30	35/40	40/50	glutine
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	sedano
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 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
14) Minestra in brodo di carne				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	Glutine
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	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
15) Passato di verdure				
Pasta o fregola	20/25	25/30	35/40	glutine
Verdure miste	150	200	250	sedano
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.	
17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola o in verde				
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.	
18) Polpette al sugo o al forno - hamburger				
Carne macinata di vitello	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1	Uova
se al sugo Pomodori pelati	20	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
19) Carne lessa				
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.	sedano
20) Cotoletta				
Carne di pollo	50/60	60/70	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	uova
Pane grattugiato	30	30	30	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
21) Prosciutto cotto				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
22) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Macomer- casizzolu	50/60	60/70	80/100	latte
Mozzarella	40/50	70/80	80	latte
23) Frittata con verdure o patate				
Uova	40	60	70	uova
Se con verdure: bietole o spinaci	70	90	110	
Se con : patate	100	140	160	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	Latte
farina	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

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