

Tabella delle grammature al netto degli scarti a crudo e Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)

RICETTA	Primaria Grammi/alunno	Secondaria 1^ grado Grammi/alunno	ALLERGENI PRESENTI
1) Pasta in bianco o con verdure			
Pasta	70	80	<i>glutine</i>
Se con : verdure (zucchine-melanzane, aromi: cipolla-prezzemolo)	40/50	40/60	
Olio extra vergine di oliva	7	8	
Grana Padano DOP	15	20	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
2) Pasta al sugo – Gnocchetti sardi al sugo – fregola al sugo			
Pasta	70	80	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	80	100	
Carote, sedano, cipolla	15	15	<i>Sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Grana Padano DOP	15	20	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
3)Pasta con tonno			
Pasta	70	80	<i>Glutine</i>
Tonno	25	30	<i>Pesce</i>
Se in rosso: Pomodori pelati	30	40	
Aromi : cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
4)Pasta con ricotta			
Pasta	70	80	<i>Glutine</i>
Ricotta	40	60	<i>Latte</i>
Aromi : cipolla	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
5) Pizza			
Pasta : Trancio cotto	200	220	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	40	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Sale	q.b.	q.b.	
6) Ravioli di ricotta			
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	200	<i>Glutine- latte- uova</i>
Pomodori pelati	80	100	
Carote, sedano, cipolla	15	15	<i>sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Grana Padano DOP	15	20	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
7) Risotto al sugo			
Riso	70	80	
Pomodori pelati	80	100	
Grana Padano DOP	15	20	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
8) Risotto allo zafferano o con verdure			
Riso	70	80	
Grana Padano DOP	15	20	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	
Se con : verdure (zucchine, zucca, cavolo cappuccio)	60	70	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	

RICETTA	Primaria	Secondaria 1 ^a grado	
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
9) Risotto al formaggio			Allergeni presenti
Riso	70	80	
Grana Padano DOP	20	30	Latte - uova
Burro	5	10	latte
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Cipolla	5	5	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
10) Minestra in brodo vegetale			
Pasta	35	45	glutine
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	35	45	sedano
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
11) Minestra in brodo di carne			
Pasta	35	45	Glutine
Carne di manzo e/o pollo	80	120	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	35	40	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
12) Minestrone di verdure/passato di verdure			
Pasta	30	35	glutine
Misto verdure : Verdure miste (zucchine, carote, patate, cipolla, pomodoro, fagiolini, sedano)	135	150	sedano
Olio extra vergine di oliva	4	5	
Sale marino iodato e aromi (cipolla, rosmarino)	q.b.	q.b.	
14) Carne arrosto, in umido, in verde o alla pizzaiola			
Carne di pollo/tacchino/arista/manzo/vitello	80	120	
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	25	30	
Sale marino iodato e aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	
15) Carne lessa			
Carne di manzo/pollo	80	120	
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	sedano
16) Polpette al sugo o al forno /hamburger			
Carne macinata di vitello	60	80	
Uova cat. A	½ di 1	½ di 1	Uova
se al sugo Pomodori pelati	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	glutine
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	10	10	Latte - uova
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	
17) Cotoletta			
Carne di maiale	80	120	
Uova	q.b.	q.b.	Uova
Pane grattugiato	30	30	Glutine
Olio extra vergine di oliva	5	5	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
18) Prosciutto cotto*			
Prosciutto cotto di coscia suina senza glutine, lattosio e polifosfati.	55	65	
*Se abbinato al formaggio metà porzione			

RICETTA	Primaria	Secondaria 1 [^] grado	Allergeni presenti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
19) Formaggio da tavola			
Dolce Stella – dolce Macomer- casizzolu	65	100	latte
Mozzarella	80	120	latte
20) Uova			
Uova cat. A o extra	60	60	uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
21) Frittata			
Uova	60	70	uova
Grana Padano DOP	10	20	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
22) Pesce al forno o in umido			
Merluzzo, Platessa, nasello	100	160/180	pesce
Olio extra vergine d'oliva	4	5	
Aglione, prezzemolo, aromi	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
23) bastoncini di pesce al forno/pesce pastellato			
Merluzzo, Platessa, nasello	100	160/180	Pesce, uova, latte, soia, sedano, senape molluschi
Olio extra vergine d'oliva	4	5	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
24) Pesce alla pizzaiola			
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	100	160/180	pesce
Pomodori pelati	35	40	
Origano, aglio e prezzemolo	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine d'oliva	4	5	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Verdure da fare cotte			
Bietole, spinaci, fagiolini, patate, carote, piselli. Di stagione o surgelate	150/200	150/200	
Olio extra vergine d'oliva	4	5	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Verdure crude			
Insalata verde, pomodori, carote, finocchi	150	150	
Olio extra vergine d'oliva	4	5	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Pane			
Pane	50	50	glutine
Frutta			
Mele	150	200	
Arance	150	200	
Pere	150	200	
Banane	150	200	
Mandaranci	150	200	
Mandarini	150	200	
Melone	150	200	