

**Soc. Coop. Progetto H**  
**Resp. Legale Alessia Pintus**  
v. E. Lussu,3  
**MACOMER**

e, p.c **Serv. P. Istruzione e Politiche Sociali**  
**Comune di Montresta**

**Oggetto: Valutazione tabelle dietetiche Scuola Infanzia e Primaria via Asilo - Montresta**

Facendo seguito alla richiesta assunta al protocollo PG/2018/30157 del 25/01/2018 pervenuta in data 24/01/2018, in allegato si restituisce vistata la tabella dietetica di cui all'oggetto, esaminata tenendo conto delle Linee di indirizzo nazionali e regionali per la ristorazione scolastica e dei LARN.

Si ricorda che ai sensi della legge n° 123 /2005 - Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia - le mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e le mense delle strutture pubbliche, previa richiesta degli interessati, devono fornire anche pasti senza glutine; al riguardo l'OSA è tenuto ad adottare tutti gli accorgimenti in termini di formazione e addestramento professionale, idoneità della struttura, delle attrezzature e dei processi per la preparazione e somministrazione di pasti sicuri per celiaci, ed alla comunicazione tramite mod. E1 allo sportello SUAPE territorialmente competente.

Inoltre nel documento di autocontrollo aziendale dovrà essere prevista la gestione del rischio "glutine". In merito alle disposizioni di cui all'art. 44 del REG. (UE) n° 1169/2011, riguardanti le informazioni al consumatore sulla presenza negli alimenti, degli allergeni indicati nell'allegato II dello stesso regolamento, codesta Ditta è tenuta a provvedere secondo le indicazioni di cui alla circolare Min. Salute del 06/02/2015. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito [www.asloristano.it](http://www.asloristano.it) /servizi sanitari/area della prevenzione/igiene alimenti e nutrizione/sicurezza alimentare/etichettatura alimenti e allergeni.

Si ricorda infine che i menù provvisti del visto di approvazione devono essere facilmente consultabili e interpretabili dal lettore sia per formato grafico sia per luogo di esposizione.

Distinti saluti

**Il Responsabile S.S.Igiene della Nutrizione**  
**D.ssa A. M. Marrocu**

Referente istruttoria  
D.ssa Sandra Farci/ Dietista  
0783/317005 / [sandra.farci@asloristano.it](mailto:sandra.farci@asloristano.it)

FARCI  
SANDRA

MARROCU ANNA  
MARIA

Firmato digitalmente da  
MARROCU ANNA MARIA  
Data: 2018.01.31 12:58:18 +01'00'

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

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
<b>lunedì</b>	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
	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta
<b>martedì</b>	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
	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta
<b>mercoledì</b>	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
	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta
<b>giovedì</b>	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 casizolu (22)
	Patate	Insalata di verdure crude	Patate lesse o in verde	Verdure cotte	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta
<b>venerdì</b>	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
	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta	Fruitta

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



31 GEN. 2018

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

	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana	5 <sup>a</sup> settimana
<b>lunedì</b>	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
<b>martedì</b>	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
<b>mercoledì</b>	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
<b>giovedì</b>	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
<b>venerdì</b>	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.



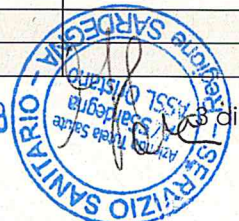
In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono la/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione.

- 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	
<b>1) Pasta in bianco o con verdure o al pesto</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>glutine</b>
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.	<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - Uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>2) Pasta al sugo o al ragù</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
<b>Se con ragù:</b> macinato misto maiale e bovino	20/25	25/30	30/35	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>3) Pasta al tonno</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Tonno	20/25	25/30	30/35	<b>Pesce</b>
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	40	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>4) Pizza</b>				
trancio a crudo	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	40	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>6) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Ricotta	30	40	60	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
cipolla				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

3 1 GEN. 2018

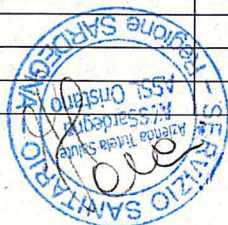


RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>7) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	140	160	<b>Glutine- latte- uova</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>8) Gnocchi di patate al sugo</b>				
Gnocchi di patate	120	140	160	<b>glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>9) Risotto al sugo</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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.	
<b>10) Risotto allo zafferano o con verdure</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Burro	5	5	10	<b>latte</b>
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.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>12) Insalata di riso</b>				
Riso	50/60	80/100	60/70	
Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	40	40	
tomodori	30	40	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>13) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta	25/30	35/40	40/50	<b>glutine</b>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	

31 GEN. 2018



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



31 GEN. 2018

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

31 GEN. 20

