

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

RICETTA	Infanzia Grammi/alunno	Primaria Grammi/alunno	Secondaria 1° Grammi/alunno	ALLERGENI PRESENTI
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	90/100	120/130	140/160	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.	
5) 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.	
6) Ravioli di ricotta o di patate o di formaggio al sugo				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci o patate o formaggio	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.	
7) Gnocchi di patate al sugo o al pesto				
Gnocchi di patate	120	140	160	glutine
Se al sugo: Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Se al sugo: Carote, sedano, cipolla	10	15	15	sedano
Se con: pesto	q.b.	q.b.	q.b.	Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)

28/02/20



Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
8) Riso in bianco				
Riso	50/60	70/80	80/100	
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) 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.	
13) 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.	
14) Passato di verdure e legumi - minestrone				
Pasta o fregola	20/25	25/30	35/40	glutine
Verdure miste e legumi	110	135	150	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.	

28/02/20

Sardegna - Area Socio Sanitaria Locali

SERVIZIO IGIENE
DEGLI ALIMENTI
E DELLA
NUTRIZIONE



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
15) crema o vellutata di verdure				
Zucchine – carote - zucca	100	110	120	
Patate	10	25	30	
Cipolla, prezzemolo o basilico	4/5	5/6	6/7	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
16) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola				
Carne di pollo/arista/manzo/vitello	50/60	60/70	70/80	28/02/20
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.	
17) 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.	
18) 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
19) 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.	
20) Prosciutto cotto				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
21) 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
22) Frittata con verdure				
Uova	n.1	n.1	n.1	uova
bietole o spinaci	70	90	110	
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.	
23) Frittata al forno				
Uova	n.1	n.1	n.1	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.	

RICETTA	Infanzia Grammi/alunno	Primaria Grammi/alunno	Secondaria 1° Grammi/alunno	ALLERGENI PRESENTI
24) Omelette con prosciutto cotto e formaggio				
Uova	n.1	n.1	n.1	uova
Aromi (prezzemolo, basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	Latte
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
zucchine	30	40	50	
Prosciutto cotto senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	20	25	30	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
25) Uovo sodo				
Uova	n.1	n.1	n.1	uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
26) 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.	
27) 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, limone	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.	
28) Purè di patate				
Preparato per purè	70	90	110	Solfiti (50mg/Kg)
Latte	30	40	50	Latte
Burro	6	7	8	Latte
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Verdure da fare cotte				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, piselli, cavolacee. Di stagione o surgelate	100	150/200	200/250	
patate	100/120	140/160	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				
Pane	40	50	60	glutine
Frutta				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarinini, Melone, Anguria	150	150/200	200	

