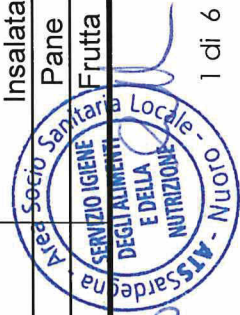


# MENU' Mensa Scolastica del Comune di SILANUS - AUTUNNO/INVERNO

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
<b>lunedì</b>	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Formaggio Dolce (21)	Pesce al forno o in umido (27)	Prosciutto cotto (20)	Merluzzo panato al forno (26)	Pesce in umido (27)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata  Frutta	Verdure cotte Pane Frutta	Purè di patate (28) Pane Frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Minestra in brodo di carne (14)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (5) o in bianco (1)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (16)	Bollito di carne (18)	Fettine in verde (16)	Bocconcini di carne bovina in umido (16)	Polpette in umido (17)
	Insalata Pane tradizionale Frutta	Patate lesse Pane Frutta	insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi (15)	Risotto al sugo (9)
	Filetto di merluzzo panato (26)	Formaggio dolce (21)	Pesce al forno (27)	Omelette con prosciutto e formaggio (24)	Frittata al forno (23) o uovo (25)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	patate Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta
<b>giovedì</b>	Minestra in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta al sugo (6)	Minestra in brodo vegetale (13)	Gnocchi di patate al sugo (7)	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (16)	Arrosto di maiale (16)	Pollo arrosto (16)	Pesce al forno o in umido (27)	Formaggio dolce o casizzolu (21)
	Patate Pane Frutta	Insalata Pane tradizionale Frutta	Patate lesse o in verde Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (11)	Risotto al sugo (9)	Risotto con verdure (10) o in bianco (8)	Pasta in bianco (1)
	Frittata con verdure (22) o uovo (25)	Filetto di merluzzo panato (26)	Frittata con verdure (22) o uovo (25)	Cotoletta di pollo (19)	Fettine alla pizzaiola (16)
	Verdure cotte Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta

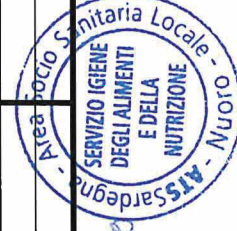
I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.



# MENU' Mensa Scolastica del Comune di SILANUS - PRIMAVERA/ESTATE (dal 31 marzo)

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
<b>lunedì</b>	Pasta in bianco (1)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (11)	Crema di verdure estive (15)	Pasta in bianco (1)
	Frittata al forno (23) o uovo (25)	Formaggio dolce (21)	Mozzarella (21)	Omelette con prosciutto e formaggio (24)	Pesce in umido (27)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane frutta	Insalata Pane frutta	patate Pane frutta	Verdure cotte Pane frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Minestrone estivo (15)	Pizza (4)	Pasta con ricotta (5) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Fettine di bovino in umido (16)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (16)	Prosciutto cotto (20)	Bocconcini di bovino in umido (16)	Frittata al forno (23) o uovo (25)
	Insalata Pane tradizionale Frutta	patate Pane Frutta	Insalata Frutta	Insalata Pane tradizionale Frutta	insalata Pane frutta
<b>mercoledì</b>	Risotto alla Parmigiana (11)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Gnocchi di patate al sugo o al pesto (7)	Minestrone estivo (15)
	Formaggio Dolce o mozzarella (21)	Pesce alla parmigiana (27)	Hamburger (17)	Filetto di merluzzo panato (26)	Cotoletta di pollo (19)
	Carote olio e limone Pane frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Patate Pane Frutta
<b>giovedì</b>	Minestrina in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta o di patate o di formaggio al sugo (6)	Vellutata di zucchine e carote (15)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Pasta con ragù (2)
	Polpette al forno (18)	Arrosto di maiale (16)	Pesce al forno o in umido (27)	Mozzarella (21)	Casizzolu (21)
	Patate Pane Frutta	Insalata Pane tradizionale Frutta	Patate Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta al sugo (2) o al pesto(1)	Pasta al tonno (3) o in bianco (1)	Fregola al pomodoro (2)	Risotto al sugo (9)	Pasta al sugo (2)
	Filetto di Merluzzo olio e limone (27)	Filetto di merluzzo panato (26)	Fettine di maiale in umido (16)	Pollo arrosto o in umido (16)	Fettine in umido (16)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta

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



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

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

28/02/20



Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
<b>RICETTA</b>				
	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>8) Riso in bianco</b>				
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	<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) 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.	
<b>13) 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>14) Passato di verdure e legumi - minestrone</b>				
Pasta o fregola	20/25	25/30	35/40	<b>glutine</b>
Verdure miste e legumi	110	135	150	<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.	
		28/02/20		



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>15) crema o vellutata di verdure</b>				
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.	
<b>16) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola</b>				
Carne di pollo/arista/manzo/vitello	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>17) 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>18) 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>19) 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>20) Prosciutto cotto</b>				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
<b>21) 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>22) Frittata con verdure</b>				
Uova	n.1	n.1	n.1	<b>uova</b>
bietole o spinaci	70	90	110	
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>23) Frittata al forno</b>				
Uova	n.1	n.1	n.1	<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.	



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>24) Omelette con prosciutto cotto e formaggio</b>				
Uova	n.1	n.1	n.1	<b>uova</b>
Aromi (prezzemolo, basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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.	
<b>25) Uovo sodo</b>				
Uova	n.1	n.1	n.1	<b>uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>26) Filetti di pesce impanato al forno</b>				
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.	
<b>27) 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, 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.	
<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>28) Purè di patate</b>				
Preparato per purè	70	90	110	<b>Solfiti ( 50mg/Kg)</b>
Latte	30	40	50	<b>Latte</b>
Burro	6	7	8	<b>Latte</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Verdure da fare cotte</b>				
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.	
<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>				
Pane	40	50	60	<b>glutine</b>
<b>Frutta</b>				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarinini, Melone, Anguria	150	150/200	200	

all  
28/02/20