

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

PROGETTO	RICETTA	Adulto oltre i 65 anni	ALLERGENI PRESENTI
		Grammi/persona	
<b>1) Pasta in bianco o al pesto o gnocchi di patate al pesto</b>			
Se : Pasta		60/70	glutine
Se : Gnocchi di patate		160	glutine
Olio extra vergine di oliva		6/7	
Se con : pesto		q.b.	Latte, frutta a guscio (noci, Anacardi/)
Grana Padano DOP		8/9	Latte - uova
Sale marino iodato		q.b.	
<b>2) Pasta al sugo o all'amatriciana o alla pizzaiola – Ravioli al sugo – Gnocchi di patate al sugo- Tagliatelle al ragù di salsiccia</b>			
Se : Pasta		60/70	Glutine
Se: Ravioli di ricotta e spinaci		100	Glutine, Latte, Uova
Se: Pasta all'uovo "Tagliatelle"		60/70	Glutine, Uova
Se: Gnocchi di patate		160	glutine
Pomodori pelati		90/130	
Se all'AMATRICIANA: pancetta affumicata		30	
Se con ragù : salsiccia		30/35	
A seconda della ricetta: Carote, sedano, cipolla		15	Sedano
Olio extra vergine di oliva		6/7	
Grana Padano DOP		8/9	Latte - uova
Aromi: origano, basilico, prezzemolo		q.b.	
Sale marino iodato		q.b.	
<b>3) Pasta al tonno</b>			
Pasta		60/70	Glutine
Tonno		30/35	pesce
Se in rosso: Pomodori pelati		40	
cipolla		q.b.	
Grana Padano DOP		8/9	Latte - uova
Olio extra vergine di oliva		6/7	
Sale marino iodato		q.b.	
<b>4) Pasta con ricotta</b>			
Pasta		60/70	Glutine
Ricotta		60	latte
Olio extra vergine di oliva		6/7	
cipolla		q.b.	
Grana Padano DOP		8/9	Latte - uova
Sale marino iodato		q.b.	
<b>5) Polenta al sugo</b>			
Polenta (farina di mais)		60/70	
Pomodori pelati		90/130	

Carote, sedano, cipolla	15	<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>6) Tortellini di carne con la panna</b>		
Tortellini di carne	80/100	<b>Glutine, Latte, Uova</b>
Panna	25 ml	<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
cipolla	q.b.	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>7) Pasta e fagioli- Fregola con lenticchie-Pasta ceci e pomodori secchi</b>		
Pasta o fregola	60/70	<b>glutine</b>
Legumi: ceci, fagioli, lenticchie	50	
Brodo vegetale (cipolla, patate, pomodoro, sedano, carota)	q.b.	
Carote, sedano, cipolla	15	<b>sedano</b>
Secondo ricetta: pomodori secchi, rosmarino, salvia	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>RICETTA</b>	Adulto oltre i 65 anni	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/persona	
<b>8) Pasta con verdure – Malloreddus con funghi – Fettuccine con carciofi o verdure di stagione</b>		
Pasta o malloreddus	60/70	<b>glutine</b>
Se : pasta all'uovo "Fettuccine"	60/70	<b>Glutine- uova</b>
Se con : Verdure di stagione (zucchine, melanzane, carciofi)	40/60	
SE con : Funghi	30/40	
Secondo ricetta : cipolla, aglio, prezzemolo, aromi	15	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>9) Pasta con vongole – Linguine allo scoglio</b>		
Pasta	60/70	<b>glutine</b>
Se con : vongole	250	<b>molluschi</b>
Se allo scoglio : misto mare con gamberi, cozze, polpo, vongole	250	<b>Molluschi, pesce, crostacei</b>
Se allo scoglio: pomodoro fresco, cipolla, aglio, prezzemolo	q.b.	
Se con vongole: aglio, prezzemolo	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>10) Lasagna al forno con ragù di carne</b>		
Lasagna all'uovo	60/70	<b>Glutine, uova</b>
Pomodori pelati	90/130	
Formaggio fresco	40	<b>latte</b>



20/10/2022

Carne macinata vitello	35	
Farina per besciamella	10	<b>glutine</b>
Latte per besciamella	75	<b>Latte</b>
Burro per besciamella	10	<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	
Aromi: basilico, cipolla, sedano, carota	15	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>11) Pizza</b>		
trancio a crudo	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	
Mozzarella	40	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale	q.b.	
<b>12) Risotto al sugo</b>		
Riso	60/70	
Pomodori pelati	90/130	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Aromi: basilico	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>13) Risotto allo zafferano</b>		
Riso	60/70	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Se con: Zafferano	q.b.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>14) Risotto alla parmigiana</b>		
Riso	<del>60/70</del> 60/70	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Burro	10	<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva	5	
Cipolla	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>RICETTA</b>	Adulto oltre i 65 anni Grammi/persona	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
<b>15) Risotto con verza e salsiccia – Risotto con zucchine e speck</b>		
Riso	60/70	
Speck a dadini o salsiccia	35	
Zucchine o verza	40/60	
Cipolla, prezzemolo, aglio	q.b.	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>



20/01/2022

Olio extra vergine di oliva	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>16) Risotto con i funghi</b>		
Riso	60/70	
Funghi	40/60	
Cipolla, prezzemolo, aglio	q.b.	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>17) Minestra in brodo vegetale</b>		
Pasta	40/50	<b>glutine</b>
Brodo vegetale	45	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	
<b>18) Minestra in brodo di carne</b>		
Pasta (pastina o fregola)	40/50	<b>Glutine</b>
Carne di manzo e pollo	80/100	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	40	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>19) Crema o vellutata di verdure</b>		
Crostini (solo per adulti)	50	<b>glutine</b>
Zucchine o carote o zucca	160	
Patate	40	
Cipolla, prezzemolo o basilico	6/7	
Olio extra vergine di oliva	5	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	
<b>20) Zuppetta di ceci con finocchietto sardo</b>		
Pasta	40	<b>glutine</b>
ceci	70	
finocchietto	50	
Cipolla	q.b.	
Passata di pomodoro	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	5	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>21) Zuppa di fagioli cannellini e scarola</b>		
Pasta	40	<b>glutine</b>
Fagioli cannellini	70	
scarola	50	
Cipolla	q.b.	
Passata di pomodoro	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	5	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>22) "Pisu ladu cun pattata"</b>		
taccole	160	
Patate	160	
Cipolla	50	
Passata di pomodoro	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	5	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>RICETTA</b>	<b>Adulto oltre i 65 anni</b>	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/persona	
<b>23) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola PISELLI*</b>		
Carne di pollo/arista/manzo/vitello/agnello/tacchino/salsiccia	80/100	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Secondo ricetta: pomodori pelati, olive, cipolla, aglio, prezzemolo, alloro	q.b.	*PISELLI 150 gr
Aromi (rosmarino, salvia, timo, origano) <i>limone</i>	q.b.	



Sale marino iodato	q.b.	
<b>24) Polpette al sugo o al forno - hamburger</b>		
Carne macinata di vitello	80/100	
Uova cat. A	½ di 1	<b>Uova</b>
se al sugo Pomodori pelati	30	
Pane grattugiato	q.b.	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	
<b>25) Cotoletta impanata</b>		
Carne di pollo	80/100	
Uova	q.b.	<b>uova</b>
Pane grattugiato	30	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	
<b>26) Carne lessa</b>		
Carne di manzo e/o pollo	80/100	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	<b>sedano</b>
<b>27) Prosciutto cotto o prosciutto crudo</b>		
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	40/50	
Prosciutto crudo	40/50	
<b>28) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>		
Formaggio dolce sardo- casizolu – pecorino dolce/semi o stagionato	50/60	<b>latte</b>
Mozzarella – ricotta	60	<b>latte</b>
<b>29) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue</b>		
Uovo	n.1	<b>Uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>30) Frittata al forno o con formaggio</b>		
Uova	60	<b>uova</b>
Latte	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	<b>glutine</b>
Se con formaggio : formaggio dolce	30	<b>latte</b>
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>31) Crocchette di patate e prosciutto cotto</b>		
Patate	160	
Uova	q.b.	<b>uova</b>
Prosciutto cotto a dadini senza glutine e lattosio e polifosfati	40	
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>32) Sformato di verdure di stagione</b>		
Zucchine, melanzane, patate	160	
Uova	q.b.	<b>uova</b>
Cipolla, prezzemolo, basilico, aglio, carota, sedano	q.b.	<b>sedano</b>
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>33) Filetti di pesce impanato al forno</b>		



22/10/22

Merluzzo, Platessa, nasello	100/150	<b>Pesce</b>
Pane grattugiato	q.b.	<b>glutine</b>
uovo	q.b.	<b>uova</b>
Olio extra vergine d'oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>RICETTA</b>	Adulto oltre i 65 anni	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/persona	
<b>34) Pesce alla mugnaia</b>		
Sogliola, platessa	100/150	<b>pesce</b>
Burro	30	<b>latte</b>
Grana Padano DOP	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	
<b>35) Pesce in umido o al forno</b>		
Merluzzo, Platessa, orata, spigola	100/150	<b>pesce</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Se con pomodoro: pomodori pelati	30	
Se con olive	30	
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>36) Insalata di polpi e patate</b>		
Polpo	100/150	<b>molluschi</b>
patate	160	
Cipolla, alloro, succo di limone, prezzemolo, sedano	q.b.	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>Verdure da fare cotte</b>		
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore, piselli. Di stagione o surgelate	200/250	
<b>patate</b>	180/200	
Olio extra vergine d'oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>Verdure crude</b>		
Insalata verde, coppettone, lattuga	60	
pomodori, carote, finocchi, mais, cetrioli	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
<b>Pane</b>	60	<b>glutine</b>
<b>Frutta:</b> Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria	200	

La domenica è prevista la somministrazione del dessert composto da un dolce al cucchiaio confezionato in coppette da 125/150gr : Budino, cremé caramel, panna cotta, tiramisù, mousse. (LEGGERE ETICHETTA PER PRESENZA ALLERGENI)-

