

Dipartimento di Prevenzione
S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Zona Centro ORISTANO – NUORO – LANUSEI
Area Oristano

Al Rappr. Leg. Alessia Pintus
Soc. Coop. Progetto H
via Emilio Lussu 3
Macomer
progettoh@pec.confcooperative.it

P.c. Unione Comuni Montiferru e Alto Campidano
unionemontiferrusinis@legalmail.it

Oggetto: Valutazione Tabelle Dietetiche Scuola dell'infanzia, Scuola Secondaria di I° e Adulti a Domicilio, Viale delle Rimembranze, Comune – Cuglieri.

Facendo seguito alla richiesta assunta al protocollo n° PG/2021/416703 del 27/12/2021, esaminata la Tabella Dietetica di cui all'oggetto, tenendo conto delle Linee di Indirizzo Nazionali e Regionali per la Ristorazione Scolastica, delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana e dei LARN, la stessa si restituisce vistata.

IL RESPONSABILE DEL PROCEDIMENTO
DIRIGENTE MEDICO SIAN
Dott. Francesco Cossu



Referente istruttoria
Dietista Sandra Farci
Tel: 0783/317003
E.mail: s.farci@atssardegna.it



S.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Via Carducci, 35 - 09170 Oristano
Tel 0783/317021 - 0783/3171
E.mail: sian.assloristano@atssardegna.it
PEC: sian@pec.asloristano.it

Direttore Struttura Complessa
SIAN "Zona Centro"
Dott. Roberto Puggioni

www.atssardegna.it
www.asloristano.it

MENU' UTENTI SERVIZIO SOCIALE A DOMICILIO DI CUGLIERI – AUTUNNO/INVERNO

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
lunedì	Pasta al sugo (2) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata verde Frutta	Zuppa di ceci con finocchio sardo (20) Pesce al forno con erbetto (35) patate Frutta	Risotto al sugo (12) Uovo (29) o frittata al forno (30) Verdure cotte Frutta	Risotto allo zafferano (13) Prosciutto crudo (27) e formaggio (28) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta con olio e formaggio (1) Scaloppine di pollo al limone (23) Insalata mista di stagione Frutta
martedì	Risotto allo zafferano (13) Cotoletta di pollo impanata (25) Insalata mista di stagione Frutta	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2) Formaggio dolce o pecorino (28) Insalata verde Frutta	Gnocchetti sardi al sugo (2) Polpette in umido (24) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta con ricotta (4) Fettina di carne bovina in umido (23) Insalata verde Frutta	Zuppetta di fagioli bianchi con scarola (21) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata verde Frutta
mercoledì	Pasta con olio e formaggio (1) Uovo (29) o frittata al forno (30) Cavolfiore in umido con olive Pane Frutta	Minestra in brodo di carne (18) Bollito di carne (26) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta e fagioli (7) Platessa alla mugnaia (34) Patate Pane Frutta	"Pisu ladu cun Pattata" (22) Pesce in umido con limone (35) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Risotto con verza e salsiccia (15) Formaggio dolce o pecorino (28) Insalata mista di stagione Pane Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (17) Spezzatino di carne bovina (23) con patate Frutta	Risotto alla parmigiana (14) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata mista di stagione Frutta	Pizza margherita (11) Prosciutto cotto (27) Insalata verde Frutta	Gnocchi di patate al sugo (2) Formaggio dolce o casizolu (28) Verdure cotte Frutta	Pasta al pesto (1) Polpette al sugo o in umido (24) Insalata verde Frutta
venerdì	Polenta al sugo (5) o Pasta al sugo (2) Formaggio dolce o mozzarella (28) Verdura cotta Frutta	Pasta olio e formaggio (1) Pollo arrosto (23) Insalata mista di stagione Frutta	Minestra in brodo di pollo (18) Straccetti di pollo in umido (23) Insalata mista di stagione Frutta	Minestra in brodo vegetale (17) Scaloppine in umido (23) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta al sugo all'amatriciana (2) Uovo (29) o frittata al forno (30) Verdure cotte Frutta
sabato	Minestra in brodo di carne (18) Bollito di carne (26) Insalata verde Frutta	Pasta con ricotta (4) Sformato di verdure di stagione (32) Insalata mista di stagione Frutta	Tortellini con panna (6) Formaggio dolce o pecorino (28) Insalata mista di stagione Frutta	Fregola con lenticchie (7) Frittata con formaggio (30) patate Frutta	Gnocchi di patate al sugo (2) Filetto di pesce alla livornese (35) Insalata mista di stagione Frutta
domenica	Lasagna con ragù al forno (10) Scaloppina in umido (23) Carote e cipolla in umido DESSERT	Malloreddus ai funghi e formaggio (8) Spezzatino (23) con piselli DESSERT	Linguine allo scoglio (9) Orata o spigola al forno (35) patate DESSERT	Tagliatelle al ragù di salsiccia (2) Salsiccia con olive (23) Insalata DESSERT	Fettuccine con carciofi o verdure (8) Agnello in umido (23) Patate DESSERT

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. Ogni giorno è prevista una porzione di pane comune o tradizionale.

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 le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione



MENU' UTENTI SERVIZIO SOCIALE A DOMICILIO DI CUGLIERI – PRIMAVERA/ESTATE

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (13) Pesce alla pizzaiola (35) Insalata verde Frutta	Pasta con verdure di stagione (8) Pesce in umido con erbette (35) patate Frutta	Risotto al sugo (12) Crocchette di patate (31) Insalata mista di stagione Frutta	Risotto alla parmigiana (14) Formaggio dolce o mozzarella (28) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta con melanzane (8) Prosciutto crudo o cotto (27) Insalata verde Frutta
martedì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco e basilico (2) Fettina di bovino in umido (23) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta al pesto (1) Polpette in umido (24) Insalata verde Frutta	Pennette al sugo (2) Scaloppine di maiale (23) Verdure cotte Frutta	Pasta al sugo (2) Hamburger (24) Insalata verde Frutta	Minestra in brodo vegetale (17) Pollo arrosto (23) Patate Frutta
mercoledì	Pennette con olio e formaggio (1) Uovo (29) o frittata al forno (30) Verdure cotte Frutta	Risotto zucchini e speck (15) Formaggio dolce (28) Verdure cotte Frutta	Pasta olio e formaggio (1) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta e ceci con pomodori secchi (7) Pesce al forno (35) Insalata mista di stagione Frutta	Risotto con i funghi (16) Formaggio dolce o PECORINO (28) Insalata mista di stagione Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (17) Pollo arrosto (23) patate Frutta	Pasta al sugo con tonno (3) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata mista di stagione Frutta	Pizza margherita (11) Prosciutto cotto (27) Insalata verde Frutta	Pasta con ricotta (4) Uovo (29) o frittata al forno (30) Verdure cotte Frutta	Pasta al sugo alla pizzaiola (2) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata mista di stagione Frutta
venerdì	Pasta all'amatriciana (2) Formaggio dolce o pecorino (28) Insalata mista di stagione Frutta	Crema di verdure estive con crostini (19) Pollo alla griglia (23) Insalata mista di stagione Frutta	Minestra in brodo di pollo (18) Bollito di carne (26) Insalata mista di stagione Frutta	Minestra in brodo vegetale (17) Pollo o tacchino in umido (23) Insalata mista di stagione Frutta	Pasta con olio e formaggio (1) Polpette in umido (24) Verdure cotte Frutta
sabato	Pasta con le vongole (9) Insalata di polpi e patate (36) Insalata verde Frutta	Pasta con ricotta (4) Sfarmato di verdure di stagione (32) Insalata mista di stagione Frutta	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2) Formaggio dolce o pecorino (28) Insalata mista di stagione Frutta	Fregola al sugo (2) Filetto di merluzzo panato (33) Insalata verde Frutta	Gnocchi di patate al pesto (1) Pesce al forno con pomodorini (35) Insalata mista di stagione Frutta
domenica	Lasagna con ragù al forno (10) Scaloppina in umido (23) Verdure cotte DESSERT	Malloreddu ai funghi e formaggio (8) Spezzatino (23) con piselli patate DESSERT	Linguine allo scoglio (9) Orata o spigola al forno (35) patate DESSERT	Tagliatelle al ragù di saliscia (2) Salsiccia al forno (23) Patate DESSERT	Fettuccine con carciofi o verdure (8) Agnello in umido (23) Patate DESSERT

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. Ogni giorno è prevista una porzione di pane comune o tradizionale.

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 le/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione



20/01/2022

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

ALLERGENI PRESENTI	RICETTA	
	Adulto oltre i 65 anni	Grammi/persona

1) Pasta in bianco o al pesto o gnocchi di patate al pesto		
Se : Pasta	60/70	
Se : Gnocchi di patate	160	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Se con : pesto	q. b.	
Grana Padano DOP	8/9	
Sale marino iodato	q. b.	
2) Pasta al sugo o all'amatriciana o alla pizzaiola – Ravioli al sugo – Gnocchi di patate al sugo- Tagliatelle al sugo di salsiccia		
Se : Pasta	60/70	
Se : Ravioli di ricotta e spinaci	100	
Se : Pasta all' "uovo "Tagliatelle"	60/70	
Se : Gnocchi di patate	160	
Pomodori pelati	90/130	
Se all'AMATRICIANA: pancetta affumicata	30	
Se con ragu : salsiccia	30/35	
A seconda della ricetta: Carote, sedano, cipolla	15	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Grana Padano DOP	8/9	
Aromi: origano, basilico, prezzemolo	q. b.	
Sale marino iodato	q. b.	

3) Pasta al tonno		
Pasta	60/70	
Tonno	30/35	
Se in rosso: Pomodori pelati	40	
cipolla	q. b.	
Grana Padano DOP	8/9	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Grana Padano DOP	8/9	
Sale marino iodato	q. b.	
4) Pasta con ricotta		
Pasta	60/70	
Ricotta	60	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
cipolla	q. b.	
Grana Padano DOP	8/9	
Sale marino iodato	q. b.	
5) Polenta al sugo		
Pasta	60/70	
Glutine	60/70	
latte	60	
Olio extra vergine di oliva	6/7	
cipolla	q. b.	
Grana Padano DOP	8/9	
Sale marino iodato	q. b.	
Polenta (farina di mais)		
Pomodori pelati	90/130	



Latte - uova

Latte - uova

Latte - uova

Sedano

Glutine, Uova

Glutine, Latte, Uova

Glutine

Latte - uova

Latte, frutta a guscio (noci, Anacardi)

glutine

glutine

ALLERGENI PRESENTI



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

20/01/2022



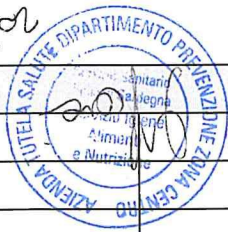
15) Risotto con verza e salsiccia - Risotto con zucchine e speck		
RICETTA	Adulto oltre i 65 anni	Grammi/persona
	ALLERGENI PRESENTI	
Carne macinata vitello		35
Farina per besciamella		10
Latte per besciamella		75
Burro per besciamella		10
Olio extra vergine di oliva		q. b.
Aromi: basilico, cipolla,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



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

			Sale marino iodato	q. b.	
24) Polpette al sugo o al forno - hamburger		80/100	Carne macinata di vitello		
			Uova cat. A	1/2 di 1	
		30	se al sugo Pomodori pelati		
			Pane grattugiato	q. b.	
			Olio extra vergine di oliva	q. b.	
			Grana Padano DOP	8/9	
			Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q. b.	
25) Cotoletta impanata		80/100	Carne di pollo		
			Uova	q. b.	
			Pane grattugiato	30	
			Olio extra vergine di oliva	6/7	
			Sale marino iodato e aromi	q. b.	
26) Carne lessa		80/100	Carne di manzo e/o pollo		
			Olio extra vergine di oliva	6/7	
			Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q. b.	
27) Prosciutto cotto o prosciutto crudo		40/50	Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio		
		40/50	Prosciutto crudo		
28) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)		50/60	Formaggio dolce sardo- casizolu – pecorino dolce/semi o stagionato		
		60	Mozzarella – ricotta		
29) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue		n. 1	Uovo		
			Sale marino iodato	q. b.	
30) Frittata al forno o con formaggio		60	Uova		
			Latte	q. b.	
			farina	q. b.	
		30	Se con formaggio : formaggio dolce		
		8/9	Grana Padano DOP		
			Sale marino iodato	q. b.	
31) Crocchette di patate e prosciutto cotto		160	Patate		
			Uova	q. b.	
		40	Prosciutto cotto a dadini senza glutine e lattosio e polifosfati		
			Grana Padano DOP	8/9	
			Sale marino iodato	q. b.	
32) Sformato di verdure di stagione		160	Zucchine, melanzane, patate		
			Uova	q. b.	
			Cipolla, prezzemolo, basilico, aglio, carota, sedano	q. b.	
		8/9	Grana Padano DOP		
			Sale marino iodato	q. b.	
33) Filetti di pesce impanato al forno					

22/01/2022





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

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

MENU' MENSA SCUOLA SECONDARIA DI 1° DI CUGLIERI – AUTUNNO/INVERNO

1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
Risotto allo zafferano (8)	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta con ricotta (4)	Pasta con olio e formaggio (1)
Formaggio dolce (18)	Arrosto di maiale (13)	Hamburger (14)	Fettina di carne bovina in umido (13)	Filetto di merluzzo panato (22)
Insalata mista di stagione	Insalata verde	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Patate
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Minestra in brodo vegetale (10)	Pasta al sugo con tonno (3)	Pizza margherita (6)	Gnocchi di patate al sugo (2)	Pasta al pesto (1)
Spezzatino di carne bovina (13)	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Formaggio dolce o casizolu (18)	Polpette al sugo o in umido (14)
con patate	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde
Pane	Pane	Insalata verde	Pane	Pane
Fruita	Fruita	DESSERT*	Fruita	Fruita

6 ^a settimana	7 ^a settimana	8 ^a settimana	9 ^a settimana	10 ^a settimana
Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2)	Tortellini al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo all'amatriciana (2)	Minestra in brodo vegetale (10)
Cotoletta di pollo impanata (16)	Formaggio dolce o casizolu (18)	Polpette al sugo o in umido (14)	Fettina di carne bovina in umido (13)	Filetto di merluzzo panato (22)
Insalata mista di stagione	Insalata verde	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Patate
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Pasta olio e formaggio (1)	Risotto allo zafferano (8)	Pizza margherita (6)	Polenta al sugo (5) o Gnocchi di patate al pesto (1)	Pasta olio e formaggio (1)
Spezzatino di carne bovina (13)	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Formaggio dolce (18)	Hamburger (14)
con patate	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde
Pane	Pane	Insalata verde	Pane	Pane
Fruita	Fruita	DESSERT*	Fruita	Fruita

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

*budino (n. 1) (LEADERE ETICHETTA PER PRESENZA ALLERGENI)

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/e sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione

MENU' SCUOLA SECONDARIA DI I° DI CUGLIERI - PRIMAVERA/ESTATE

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco e basilico (2)	Pasta al pesto (1)	Pennette al sugo (2)	Risotto allo zafferano (8)	Pasta olio e formaggio (1)
	Mozzarella (18)	Polpette in umido (14)	Scaloppine di maiale (13)	Hamburger (14)	Pollo arrosto (13)
	Insalata di pomodori	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Pasta olio e formaggio (1)	Pasta al sugo con tonno (3)	Pizza margherita (6)	Pasta con ricotta (5)	Pasta al sugo alla pizzaiola (2)
	Pollo arrosto (13)	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Filetto di merluzzo panato (22)
	patate	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Insalata verde	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	DESSERT*	Frutta	Frutta

	6 ^a settimana	7 ^a settimana	8 ^a settimana	9 ^a settimana	10 ^a settimana
	Pasta con stracchino e prosciutto cotto a dadini (7)	Pasta al pomodoro e basilico (2)	Pasta al pesto (1)	Pasta olio e formaggio (1)	Pasta al sugo all'amatriciana (2)
	Formaggio dolce o casizolu (18)	Hamburger (14)	Arista di maiale al forno (13)	Polpette al sugo o in umido (14)	Scaloppine di pollo al limone (13)
	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Pasta olio e formaggio (1)	Risotto allo zafferano (8)	Pizza margherita (6)	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2)	Pasta al tonno (3)
	Cotoletta di pollo (16)	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Formaggio dolce o mozzarella (19)	Filetto di merluzzo panato (22)
	Insalata di pomodori e cetrioli	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde
	Pane	Pane	Insalata verde	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	DESSERT*	Frutta	Frutta

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

*budino (n.1) (LECIERE ETICHETTA PER PRESENZA ALLERGENI)

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

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

Società Cooperativa Progetto H



RICETTA	Secondaria 1°	Grammi/persona
	ALLERGENI PRESENTI	

1) Pasta in bianco o al pesto o gnocchi di patate al pesto		
Se : Pasta	80/100	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.	
2) Pasta al sugo o all'amatriciana o alla pizzaiola - Ravioli al sugo - Tortellini al sugo - Gnocchi di patate al sugo		
Se : Pasta	80/100	Glutine
Se : Ravioli di ricotta e spinaci	160	Glutine, Latte, Uova
Se : Tortellini di carne	160	Glutine, Latte, Uova
Se : Gnocchi di patate	160	glutine
Pomodori pelati	90/130	
Se all'AMATRICIANA: pancetta affumicata	30	
A seconda della ricetta: Carote, sedano, cipolla	15	Sedano
Olio extra vergine di oliva	6/7	
Grana Padano DOP	8/9	Latte - uova
Aromi a seconda della ricetta : origano, basilico, prezzemolo	q. b.	
Sale marino iodato	q. b.	
3) Pasta al tonno		
Pasta	80/100	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.	
4) Pasta con ricotta		
Pasta	80/100	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.	
5) Polenta al sugo		
Polenta (farina di mais)	80/100	
Pomodori pelati	90/130	
Carote, sedano, cipolla	15	Sedano
Olio extra vergine di oliva	6/7	





RICETTA		Secondaria 1°	Grammi/persona
8) Risotto allo zafferano			
Riso			80/100
Grana Padano DOP			8/9
Olio extra vergine di oliva			6/7
Se con: Zafferano			q.b.
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)			q.b.
Sale marino iodato			q.b.
10) Minestra in brodo vegetale			
Pasta			40/50
Brodo vegetale			45
Olio extra vergine di oliva			6/7
Sale marino iodato e aromi			q.b.
13) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola			
Carne di pollo/arista/manzo/vitello			70/80
Olio extra vergine di oliva			6/7
Se con pomodoro: pomodori pelati			30
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)			q.b.
Sale marino iodato			q.b.
14) Polpette al sugo o al forno - hamburger			
Carne macinata di vitello			70/80
Uova cat. A			1/2 di 1
Uova			30
se al sugo Pomodori pelati			30
Pane grattugiato			q.b.
Olio extra vergine di oliva			q.b.
Grana Padano DOP			8/9
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)			q.b.
16) Cotoletta impanata			
Carne di pollo			70/80
Uova			q.b.
Pane grattugiato			30
Olio extra vergine di oliva			6/7
Sale marino iodato e aromi			q.b.
17) Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio			35/40
7) Pasta con stracchino e prosciutto cotto			
Pasta			80/100
Stracchino			20
Prosciutto cotto a dadini senza glutine, lattosio e polifosfati			30
Grana Padano DOP			8/9
Cipolla, prezzemolo			q.b.
Olio extra vergine di oliva			6/7
Sale marino iodato			q.b.
6) Pizza			
trancio a crudo			80/100
Pomodori pelati			q.b.
Mozzarella			40
Olio extra vergine di oliva			6/7
Sale			q.b.
9) Pizza			
Grana Padano DOP			8/9
Sale marino iodato			q.b.



18) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)		
Formaggio dolce sardo- casizolu	80/100	latte
Mozzarella – ricotta	80	latte
19) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue		
Uovo	n.2	Lova
Sale marino iodato	q.b.	
22) Filetti di pesce impanato al forno		
Merluzzo, Platessa, nasello	100/150	Pesce
Pane grattugiato	q.b.	glutine
uovo	q.b.	uova
Olio extra vergine d'oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
Verdure da fare cotte		
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore. Di stagione o surgelate	200/250	
patate	180/200	
Olio extra vergine d'oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
Verdure crude		
Insalata verde, coppetone, lattuga	60	
pomodori, carote, finocchi, mais	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	
Pane	60	glutine
Frutta: Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria	200	



**MENU' MENSA Scuola Infanzia del Comune di CUGLIERI : AUTUNNO/INVERNO**

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
lunedì	Vellutata di verdure di stagione e legumi con pastina (12) Filetto di merluzzo panato (22) Insalata verde Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (10) Pesce al forno o in umido (23) patate Pane Frutta	Risotto al sugo (7) Uovo (19) o frittata al forno (20) Verdure cotte Pane Frutta	Risotto allo zafferano (8) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Farfalline con olio e formaggio (1) Pollo al limone (13) Insalata mista di stagione Pane Frutta
martedì	Risotto allo zafferano (8) Birbe di pollo impanate al forno (16) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Gnocchetti sardi al sugo (2) Formaggio dolce (18) Insalata verde Pane Frutta	Pennette al sugo (2) Polpettine in umido (14) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Conchigliette con ricotta (4) Straccetti di carne bovina in umido (13) Insalata verde Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (10) Filetto di merluzzo panato (22) Patate Pane Frutta
mercoledì	Pennette con olio e formaggio (1) Uovo (19) o frittata al forno (20) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Minestra in brodo di carne (11) Bollito di carne (15) Verdura cotta Pane Frutta	Vellutata di verdure di stagione e legumi con pastina (12) Filetto di merluzzo panato (22) Patate Pane Frutta	Vellutata di verdure di stagione e legumi con pastina (12) Pesce al forno o in umido (23) Patate Pane Frutta	Risotto alla parmigiana (9) Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18) Insalata mista di stagione Pane Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (10) Bocconcini di carne bovina (13) con patate Pane Frutta	Risotto alla parmigiana (9) Filetto di merluzzo panato (22) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pizza margherita (6) Prosciutto cotto (17) Insalata verde Frutta	Mezze penne al sugo (2) Formaggio dolce o casizolu (18) Verdure cotte Pane Frutta	Vellutata di verdure di stagione legumi e pastina (12) Polpette al sugo o in umido (14) Insalata verde Pane Frutta
venerdì	Polenta al sugo (5) o Pasta al sugo (2) Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18) Verdura cotta Pane Frutta	Pipette olio e formaggio (1) Pollo arrosto (13) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Minestra in brodo di pollo (11) Straccetti di pollo in umido con erbe (13) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (10) Scaloppine in umido (13) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pipette al sugo (2) Uovo (19) o frittata al forno (20) Verdure cotte Pane 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 le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione



20/01/2022
1 di 5

MENU' MENSA Scuola Infanzia del Comune di CUGLIERI : PRIMAVERA/ESTATE

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
venerdì	Risotto allo zafferano (8)	Minestra in brodo vegetale (10)	Risotto al sugo (7)	Risotto allo zafferano (8)	Pipette al sugo (2)
	Pesce al forno o in umido (23)	Pesce al forno o in umido (23)	Crochette di patate e prosciutto cotto (21)	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)	Prosciutto cotto (17)
	Insalata verde	patate	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata verde
sabato	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
domenica	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco e basilico (2)	Conchigliette al pesto (1)	Pennette al sugo (2)	Farfalle al sugo (2)	Minestra in brodo vegetale (10)
	Fettina di bovino in umido (13)	Polpettine in umido (14)	Scaloppine di maiale (13)	Hamburger (14)	Pollo arrosto (13)
	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata verde	Patate
venerdì	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
sabato	Penne con olio e formaggio (1)	Risotto alla parmigiana (9)	Crema di verdure estive con legumi e pastina (12)	Crema di zucchini con pastina e legumi (12)	Risotto alla parmigiana (9)
	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Formaggio dolce (18)	Filetto di merluzzo panato (22)	Pesce al forno o in umido (23)	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)
	Verdure cotte	Verdure cotte	Patate	Patate	Insalata mista di stagione
domenica	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Minestra in brodo vegetale (10)	Pasta al sugo con tonno (3)	Pizza margherita (6)	Conchigliette con ricotta (4)	Crema di verdure estive con legumi e pastina (12)
	Pollo arrosto (13)	Filetto di merluzzo panato (22)	Prosciutto cotto (17)	Uovo (19) o frittata al forno (20)	Filetto di merluzzo panato (22)
	patate	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Verdure cotte	Insalata mista di stagione
sabato	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
domenica	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con pastina e legumi (12)	Minestra in brodo di pollo (11)	Minestra in brodo vegetale (10)	Sedanini con olio e formaggio (1)
	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta (18)	Pollo alla griglia (13)	Straccetti di pollo in umido (13)	Pollo o tacchino in umido (13)	Polpettine di carne e zucchini in umido (14)
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Verdure cotte
venerdì	Pane	Pane	Pane	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

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

RICETTA		Infanzia	Grammi/persona	Grammi/persona	ALLEGRENI PRESENTI
1) Pasta in bianco o al pesto					
Pasta			50/60		glutine
Olio extra vergine di oliva			4/5		
Se con : pesto			q. b.		Latte, frutta a guscio (nocci. Anacardi)
Grana Padano DOP			6/7		Latte - uova
Sale marino iodato			q. b.		
2) Pasta al sugo					
Pasta			50/60		Glutine
Pomodori pelati			65/90		
Carote, sedano, cipolla			10		Sedano
Olio extra vergine di oliva			4/5		
Grana Padano DOP			6/7		Latte - uova
Sale marino iodato			q. b.		
3) Pasta al tonno					
Pasta			50/60		Glutine
Tonno			20/25		pesce
Se in rosso: Pomodori pelati			20		
cipolla			q. b.		
Grana Padano DOP			6/7		Latte - uova
Olio extra vergine di oliva			4/5		
Sale marino iodato			q. b.		
4) Pasta con ricotta					
Pasta			50/60		Glutine
Ricotta			30		latte
Olio extra vergine di oliva			4/5		
cipolla			q. b.		
Grana Padano DOP			6/7		Latte - uova
Sale marino iodato			q. b.		
5) Polenta al sugo					
Polenta (farina di mais)			50/60		
Pomodori pelati			65/90		
Carote, sedano, cipolla			10		Sedano
Olio extra vergine di oliva			4/5		
Grana Padano DOP			6/7		Latte - uova
Sale marino iodato			q. b.		
6) Pizza					
trancio a crudo			50/60		Glutine
Pomodori pelati			q. b.		





RICETTA		Infanzia		Grammi/persona	ALLEGRENI PRESENTI
Mozzarella	Olio extra vergine di oliva	30	4/5	q. b.	
7) Risotto al sugo					
Riso	Pomodori pelati	50/60	65/90		
Grana Padano DOP	Olio extra vergine di oliva	6/7	4/5	q. b.	
Aromi: basilico				q. b.	
Sale marino iodato				q. b.	
8) Risotto allo zafferano					
Riso	Grana Padano DOP	50/60	6/7		
Olio extra vergine di oliva	Se con: Zafferano	4/5	4/5	q. b.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)				q. b.	sedano
Sale marino iodato				q. b.	
9) Risotto alla parmigiana					
Riso	Grana Padano DOP	50/60	6/7		
Burro	Olio extra vergine di oliva	4	4/5	q. b.	
Cipolla	Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)			q. b.	sedano
Olio extra vergine di oliva				q. b.	
10) Minestra in brodo vegetale					
Pasta	Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	25/30	30		
Olio extra vergine di oliva				4/5	
Carne di manzo e pollo				60	
Pasta (pastina o fregola)				25/30	Glutine
Carne di manzo e pollo				60	
Olio extra vergine di oliva				4/5	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)				30	sedano
Sale marino iodato				q. b.	
11) Minestra in brodo di carne					
Pasta (pastina o fregola)				25/30	Glutine
Carne di manzo e pollo				60	
Olio extra vergine di oliva				4/5	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)				30	sedano
Sale marino iodato				q. b.	
12) Crema o vellutata di verdure <i>ELEGUMI</i>					
Pastina o crostini (solo per adulti)	Zucchine o carote o zucca	140	10		
Patate	Cipolla, prezzemolo o basilico	10	4/5		
Olio extra vergine di oliva				3	
Sale marino iodato e aromi				q. b.	
13) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola					
Carne di pollo/arista/manzo/vitello	Olio extra vergine di oliva	50/60	4/5		
Se con pomodoro: pomodori pelati	Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)	20	20	q. b.	
Sale marino iodato				q. b.	
14) Polpette al sugo o al forno - hamburger					





RICETTA		ALLERGENI PRESENTI	
		Infanzia	Grammi/persona
Carne macinata di vitello	50/60		
Uova cat. A	1/4 di 1		
se al sugo Pomodori pelati	20		
Se con verdure (zucchine)	30		
Pane grattugiato	q.b.		
Olio extra vergine di oliva	q.b.		
Grana Padano DOP	6/7		
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.		
15) Carne lessa			
Carne di manzo e/o pollo	50/60		
Olio extra vergine di oliva	4/5		
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.		
16) Cotoletta o birbe di pollo impanate			
Carne di pollo (fettina o a cubetti)	50/60		
Uova	q.b.		
Pane grattugiato	30		
Olio extra vergine di oliva	4/5		
Sale marino iodato e aromi	q.b.		
17) Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30		

18) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)			
Formaggio dolce sardo - casizolu	50/60		
Mozzarella - ricotta	40/50		
19) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue			
Uovo	n.1		
Sale marino iodato	q.b.		
20) Frittata al forno			
Uova	40		
Latte	q.b.		
farina	q.b.		
Grana Padano DOP	6/7		
Sale marino iodato	q.b.		
21) Crocchette di patate e prosciutto cotto			
Patate	50/60		
Uova	q.b.		
Prosciutto cotto a dadini senza glutine e lattosio e polifosfati	25/30		
Grana Padano DOP	6/7		
Sale marino iodato	q.b.		
22) Filetti di pesce impanato al forno			
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70		
Pane grattugiato	q.b.		
uovo	q.b.		
Olio extra vergine d'oliva	4/5		
Sale marino iodato	q.b.		



20/10/2022



23) Pesce in umido o al forno				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	4/5		
Olio extra vergine di oliva	20	q.b.		
Se con pomodoro: pomodori pelati	20	q.b.		
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)		q.b.		
Sale marino iodato				
Verdure da fare cotte				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore. Di stagione o surgelate	100			
patate	100/120			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
Verdure crude				
Insalata verde, copenstone, lattuga	40			
pomodori, carote, finocchi, mais	100			
Olio extra vergine d'oliva	4/5			
Sale marino iodato	q.b.			
Pane				
Pane	40			
glutine				
Fruita				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria	150			



20/01/2022