

Menù Scuola Infanzia

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
Lunedì infanzia	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla parmigiana (11)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta in bianco (1)
	Pollo arrosto (17)	Filetto di pesce panato (26)	Frittata al forno o uovo (24)	Cotoletta di pollo (20)	Filetto di pesce panato (26)
	patate	Verdura cotta	insalata	patate	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
Martedì infanzia	Risotto alla zucca (11) o al sugo (9)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Chicche di patate in bianco (8)	Pasta al sugo (2)	Crema di zucca o altra verdura di stagione con crostini (16)
	Filetto di pesce panato (26)	Arista al forno (17)	Formaggio dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Straccetti di pollo in umido (17)
	Insalata mista	Insalata mista	insalata	insalata	patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
Mercoledì infanzia	Pizza (4)	Minestra in brodo di carne con fregola (14)	Ravioli di formaggio al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Risotto al sugo (9)
	Prosciutto cotto (21)	Formaggio (22)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Filetto di pesce panato (26)	Formaggio dolce (22)
	Insalata verde	patate	insalata	Verdure cotte	Verdure cotte
	frutta	Pane	Pane	Pane	Pane
		Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Giovedì infanzia	Pasta in bianco (1)	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo vegetale (13)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta in bianco (1)
	Polpette in umido (18)	Frittata al forno o uovo (24)	Pollo arrosto (17)	Hamburger (18)	Filetto di pesce panato (26)
	Insalata mista	Insalata verde	patate	insalata	Insalata mista
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
Venerdì infanzia	Chicche di patate al sugo (8)	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio dolce (22)	Cotoletta al forno (20)	Filetto di pesce panato (26)	Frittata al forno o uovo (24)	Polpette in umido o al sugo (18)
	Verdure cotte	Insalata mista	Verdure cotte	insalata	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

21/02/22

menù Scuola Primaria

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
Lunedì primaria	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla parmigiana (11)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta in bianco (1)
	Pollo arrosto (17)	Filetto di pesce panato (26)	Frittata al forno o uovo (24)	Cotoletta di pollo (20)	Fettina di maiale alla pizzaiola (17)
	patate	Verdure cotte	insalata	patate	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Mercoledì primaria	Frutta	frutta	frutta	Frutta	frutta
	Pizza (4)	Minestra in brodo di carne con fregola (14)	Ravioli di formaggio al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Risotto al sugo (9)
	Prosciutto cotto (21)	Carne lessa (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Filetto di pesce panato (26)	Formaggio dolce (22)
	Insalata verde	patate	insalata	Verdure cotte	Verdure cotte
Venerdì Primaria	frutta	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Chicche di patate al sugo (8)	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio dolce (22)	Cotoletta al forno (20)	Filetto di pesce panato (26)	Prosciutto cotto (21)	Polpette in umido o al sugo (18)
	Verdure cotte	Insalata mista	Verdure cotte	Insalata verde	Insalata
	Pane	Pane	Pane		Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	frutta	Frutta

menù Scuola Secondaria di 1°

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
Martedì medie	Pizza (4)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Gnocchi di patate al sugo (8) o culurgiones al sugo	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Prosciutto cotto (21)	Arista al forno (17)	Formaggio dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Cotoletta di pollo (20)
	Insalata	insalata	insalata	insalata	insalata
	Frutta	Pane	Pane		Pane
Giovedì medie	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo vegetale (13)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta in bianco o al pesto (1)
	Polpette in umido (18)	Filetto di pesce panato (26)	Pollo arrosto (17)	hamburger (18)	Filetto di pesce panato (26)
	Patate	Insalata	patate	insalata	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

Menù Mensa Scolastica del Comune di LULA: PRIMAVERA/ESTATE**Menù Scuola Infanzia**

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
Lunedì infanzia	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Risotto al sugo (9)	Gnocchetti sardi al sugo (2)
	Pollo arrosto (17)	Frittata al forno o uovo (24)	bocconcini di bovino in umido (17)	Frittata al forno o uovo (24)	Arista in umido (17)
	patate	Verdura cotta	insalata	Verdure cotte	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Martedì infanzia	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	Pizza (4)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1)
	Prosciutto cotto (21)	Arista al forno (17)	Formaggio dolce (22)	formaggio dolce (22)	Cotoletta di pollo (20)
	Insalata	insalata	insalata	insalata	insalata
Mercoledì infanzia	Frutta	Pane	Pane	Pane	Pane
	Chicche di patate al pesto (8) o in bianco	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1)	Risotto alla parmigiana (11)	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto allo zafferano (10)
	Filetto di pesce panato (27)	Polpette (18)	Prosciutto cotto (21)	Cotoletta di pollo (20)	Formaggio dolce (22)
Giovedì infanzia	Insalata mista	Insalata mista	insalata	patate	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Pasta in bianco (1)	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo vegetale (13)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
Venerdì infanzia	Hamburger (18)	Filetto di pesce panato (27)	Pollo arrosto (17)	Polpette (18)	Filetto di pesce panato (27)
	Insalata di pomodori	Insalata	patate	insalata	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Risotto alla parmigiana (11)	Minestra in brodo di carne (14)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pesto (1)	Crema di verdure estive con crostini (16)
	Formaggio dolce o mozzarella (22)	Formaggio (22)	Filetto di pesce panato (27)	Filetto di pesce panato (27)	Frittata al forno o uovo (24)
	Verdure cotte	patate	Verdure cotte	insalata	patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

21/02/22

ASSTAS - ASSTAS - ASSTAS

SERVIZIO IGIENE
DEGLI ALIMENTI
E DELLA
NUTRIZIONE

Asa Socio Sanitaria Locale - Olbia

menù Scuola Primaria

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
Lunedì primaria	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Risotto al sugo (9)	Gnocchetti sardi al sugo (2)
	Pollo arrosto (17)	Frittata al forno o uovo (24)	bocconcini di bovino in umido (17)	Frittata al forno o uovo (24)	Arista in umido (17)
	patate	Verdura cotta	insalata	Verdure cotte	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Mercoledì primaria	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
	Chicche di patate al pesto (8) o in bianco	Pasta in bianco (1)	Pizza (4)	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto allo zafferano (10)
	Filetto di pesce panato (27)	Polpette (18)	Prosciutto cotto (21)	Cotoletta di pollo (20)	Formaggio dolce (22)
	Insalata mista	Insalata mista	insalata	patate	Verdure cotte
Venerdì Primaria	Pane	Pane		Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Risotto alla parmigiana (11)	Minestra in brodo di carne (14)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pesto (1)	Crema di verdure estive con crostini (16)
	Formaggio dolce (22)	Carne lessa (19)	Filetto di pesce panato (27)	Filetto di pesce panato (27)	Fettina alla griglia (17)
	Verdure cotte	patate	Verdure cotte	insalata	patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

menù Scuola Secondaria di 1°

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
Martedì medie	Pizza (4)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Pizza (4)	Pasta in bianco (1)
	Prosciutto cotto (21)	Arista al forno (17)	Formaggio dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Cotoletta di pollo (20)
	Insalata	insalata	insalata	insalata	insalata
	Frutta	Pane	Pane	Pane	Pane
Giovedì medie	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
	Pasta in bianco (1)	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo vegetale (13)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Hamburger (18)	Filetto di pesce panato (27)	Pollo arrosto (17)	Polpette (18)	Filetto di pesce panato (27)
	Insalata di pomodori	Insalata	patate	insalata	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

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	
1) Pasta in bianco o al pesto				
Pasta	50/60	70/80	80/100	glutine
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				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
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.	
4) Pizza				
trancio a crudo	90/100	120/130/	150/160	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.	
7) Ravioli di ricotta o Ravioli di Formaggio al sugo o Culurgiones di patate al sugo				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci o Ravioli di Formaggio o Culurgiones di patate	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.	
8) Gnocchi di patate al sugo o chicche al pesto o Gnocchi di patate in bianco				
Gnocchi di patate o chicche	120	140	160	glutine
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	
Se : al 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.	
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				
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.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	


 21/02/22

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
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.	
13) 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.	
14) 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.	
16) crema o vellutata di verdure				
Zucchine o carote o 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.	
17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola				
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.	
18) 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.	
19) 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
20) 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.	
21) Prosciutto cotto				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	

21/02/22



RICETTA	Infanzia Grammi/alunno	Primaria Grammi/alunno	Secondaria 1° Grammi/alunno	ALLERGENI PRESENTI
22) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)				
Formaggio dolce sardo- casizzolu	50/60	60/70	80/100	latte
Mozzarella – ricotta	40/50	70/80	80	latte
24) 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.	
25) Sformato di patate e prosciutto cotto				
Patate	50/60	60/70	80/100	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	uova
Prosciutto cotto a dadini senza glutine e lattosio e polifosfati	25/30	30/35	35/40	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - 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	Pesce,uova, latte,soia, sedano,senape molluschi
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Verdure da fare cotte				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, piselli. 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, Mandarini, Melone, Anguria	150	150/200	200	

- Nel menù Pizza non bisogna somministrare il pane, in quanto compreso nella grammatura della pizza

21/02/22

