

Menu Mensa Scolastica del Comune di BORORE : MENU AUTUNNO/INVERNO

| | 1^ settimana | 2^ settimana | 3^ settimana | 4^ settimana |
|------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| lunedì | Risotto allo zafferano (10) | Pasta al sugo (2) | Pasta in bianco o con verdure (1) | Minestra in brodo vegetale (13) |
| | Formaggio Dolce (22) | Filetto di merluzzo panato (27) | Fettine in verde (17) | Filetto di merluzzo panato (27) |
| | Insalata di verdure crude | Insalata | Insalata di verdure crude | Patate |
| | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| martedì | Gnocchetti sardi al sugo (2) | Minestra in brodo di carne (14) | Pasta al sugo (2) | Pasta al sugo (2) |
| | Fettine di carne bovina in umido (17) | Bollito di carne (19) | Pesce al forno (28) | Polpette in umido (18) |
| | Insalata di verdure crude | Patate lesse | insalata | Insalata |
| | Pane tradizionale | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| mercoledì | Pasta in bianco (1) | Pasta in bianco o con verdure (1) | Pizza (4) | Risotto al sugo (9) |
| | Filetto di merluzzo panato (27) | Frittata con verdure (24) o uovo (23) | Prosciutto cotto (21) | Frittata al pomodoro (26) o uovo (23) |
| | Verdure cotte | Insalata | Insalata di verdure crude | Insalata |
| | Pane | Pane | | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| giovedì | Minestra in brodo vegetale (13) | Ravioli di ricotta al sugo (7) | Minestra in brodo vegetale (13) | Pasta con ragù (2) |
| | Pollo arrosto (17) | Arrosto di maiale (17) | Pollo arrosto (17) | Formaggio dolce o casizzolu (22) |
| | Patate | Insalata di verdure crude | Patate lesse o in verde | Insalata di verdure |
| | Pane | Pane tradizionale | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |
| venerdì | Pasta al sugo (2) | Risotto alla Parmigiana (11) | Risotto al sugo (9) | Pasta in bianco (1) |
| | Frittata con verdure (24) o uovo (23) | Formaggio dolce (22) | Frittata con verdure (24) o uovo (23) | Cotoletta di pollo (20) |
| | Insalata di verdure crude | Insalata di verdure crude | Insalata di verdure crude | Verdure cotte |
| | Pane | Pane | Pane | Pane |
| | Frutta | Frutta | Frutta | Frutta |

13/10/21



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

Menù Mensa Scolastica del Comune di BORORE : Menù PRIMAVERA/ESTATE

| | 1 ^a settimana | 2 ^a settimana | 3 ^a settimana | 4 ^a settimana |
|------------------|--|--|---|--|
| lunedì | Pasta con verdure (1) | Pasta al sugo (2) | Risotto allo zafferano (12) | Crema di verdure estive (16) |
| | Frittata al forno (25) o uovo (23) | Formaggio dolce (22) | Mozzarella (22) | Frittata con patate (24) o uovo(23) e patate |
| | Insalata Pane Frutta | Insalata di verdure crude Pane frutta | Insalata di verdure crude Pane frutta | Insalata di verdure crude Pane frutta |
| martedì | Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2) | Minestra in brodo di carne (14) | Pasta al sugo (2) | Pasta con ricotta (6) o al ragù (2) |
| | Fettine di bovino in umido (17) | Bollito di carne (19) | Polpette al forno (18) | Bocconcini di bovino in umido (17) |
| | Insalata di verdure crude Pane tradizionale Frutta | Patate Pane Frutta | Insalata di verdure crude Pane Frutta | Insalata di verdure crude Pane tradizionale Frutta |
| mercoledì | Pasta olio e parmigiano (1) | Pasta olio e parmigiano (1) | Pizza (4) | Pasta al sugo (2) |
| | Formaggio Dolce o mozzarella (22) | Frittata con verdure (24) o uovo (23) | Prosciutto cotto (21) | Filetto di merluzzo panato (27) |
| | Carote olio e limone Pane frutta | Insalata Pane Frutta | Insalata di verdure fresche Frutta | Verdure o ortaggi di stagione Pane Frutta |
| giovedì | Risotto con verdure (10) | Ravioli di ricotta al sugo (7) | Vellutata di zucchine e carote (16) | Pasta in bianco o con verdure (1) |
| | Polpette al forno (18) | Arrosto di maiale (17) | Pesce al forno o in umido (28) | Mozzarella (22) |
| | Insalata Pane Frutta | Insalata di verdure crude Pane tradizionale Frutta | Patate in verde Pane Frutta | Insalata Pane Frutta |
| venerdì | Minestrone estivo con orzo (13) | Risotto con verdure (10) | Gnocchi di patate al pomodoro (8) | Risotto al sugo (9) |
| | Filetto di merluzzo panato (27) | Filetto di merluzzo panato (27) | Fettine di maiale in umido (17) | Pollo arrosto o in umido (17) |
| | Patate Pane Frutta | Insalata mista Pane Frutta | Insalata verde Pane Frutta | Insalata 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 la/le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione.

■ Si specifica che dei diversi piatti del menù si valuterà il gradimento (accettazione) modificando le ricette e adattandole, per quanto possibile, al gusto per le specifiche comunità.

A. Il formaggio utilizzato per il condimento dei primi piatti è il Grana Padano DOP tranne che nei piatti tradizionali che viene utilizzato il Pecorino Sardo.

B. Le grammature indicate a porzione di carne e pesce si riferiscono all'alimento crudo e al netto degli scarti, a prescindere dal taglio di carne e dal pesce utilizzato nelle ricette.

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° grado | ALLERGENI PRESENTI |
|--|---------------|---------------|------------------------|--|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 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. | |
| 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. | |
| 6) 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. | |
| | | | | |
| | | | | |

13/10/20



| RICETTA | Infanzia | Primaria | Secondaria 1° | ALLERGENI PRESENTI |
|---|---------------|---------------|---------------|----------------------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 7) Ravioli di ricotta | | | | |
| Ravioli ripieni con ricotta e spinaci | 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 | | | | |
| Gnocchi di patate | 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 | |
| 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. | |
| 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 Glutine (orzo) |
| 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. | |



| RICETTA | Infanzia | Primaria | Secondaria 1 [^] grado | ALLERGENI PRESENTI |
|--|---------------|---------------|------------------------------------|-----------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 15) Passato di verdure e legumi | | | | |
| 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. | |
| 16) crema o vellutata di verdure | | | | |
| Zucchine o carote | 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 o pollo | 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 | |
| 22) 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 |
| | | | | |
| | | | | |

13/10/22



| RICETTA | Infanzia | Primaria | Secondaria 1 [^] grado | ALLERGENI PRESENTI |
|---|---------------|---------------|------------------------------------|---|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 23) Uovo | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | uova |
| 24) Frittata con verdure o patate | | | | |
| Uova | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | uova |
| Se con verdure: bietole o spinaci | 70 | 90 | 110 | |
| Se con : patate | 100 | 140 | 160 | |
| 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) frittata al forno | | | | |
| Uova | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | 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. | |
| 26) frittata al pomodoro (finta pizza) | | | | |
| Uova | 1 uovo | 1 uovo | 1 uovo | uova |
| Aromi (prezzemolo, basilico) | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | Latte - uova |
| pomodori | q.b. | q.b. | q.b. | |
| mozzarella | 30 | 30 | 40 | Latte |
| 27) 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. | |
| 28) 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 | 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 livornese | | | | |
| Merluzzo, Platessa, nasello | 60/70 | 80/100 | 100/150 | pesce |
| aglio e prezzemolo | 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. | |
| 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. | |



| RICETTA | Infanzia | Primaria | Secondaria 1 ^a grado | ALLERGENI PRESENTI |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 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 | 150 | 150/200 | 200 | |
| Arance | 150 | 150/200 | 200 | |
| Pere | 150 | 150/200 | 200 | |
| Banane | 150 | 150/200 | 200 | |
| Mandaranci | 150 | 150/200 | 200 | |
| Mandarini | 150 | 150/200 | 200 | |
| Melone | 150 | 150/200 | 200 | |
| Anguria | 150 | 150/200 | 200 | |

13/10/21