

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 | <i>glutine</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Se con : pesto | q.b. | q.b. | q.b. | <i>Latte, frutta a guscio (noci, Anacardi)</i> |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 2) Pasta al sugo | | | | |
| Pasta | 50/60 | 70/80 | 80/100 | <i>Glutine</i> |
| Pomodori pelati | 65/90 | 80/110 | 90/130 | |
| Carote, sedano, cipolla, basilico, prezzemolo | 10 | 15 | 15 | <i>Sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 3) Pasta al tonno | | | | |
| Pasta | 50/60 | 70/80 | 80/100 | <i>Glutine</i> |
| Tonno | 20/25 | 25/30 | 30/35 | <i>Pesce</i> |
| Se in rosso: Pomodori pelati | | | | |
| cipolla | 20 | 30 | 40 | |
| | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 4) Pizza | | | | |
| trancio a crudo | 50/60 | 70/80 | 80/100 | <i>Glutine</i> |
| Pomodori pelati | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Mozzarella | 30 | 30 | 40 | <i>Latte</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Sale | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 5) Pasta con panna e prosciutto cotto | | | | |
| Pasta | 50/60 | 70/80 | 80/100 | <i>Glutine</i> |
| Prosciutto cotto a dadini (senza glutine, lattosio e polifosfati) | 20 | 25 | 30 | |
| panna | q.b. | q.b. | q.b. | <i>Latte</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| cipolla | | | | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 6) Pasta con ricotta | | | | |
| Pasta | 50/60 | 70/80 | 80/100 | <i>Glutine</i> |
| Ricotta | 30 | 40 | 60 | <i>Latte</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 7) Ravioili di ricotta al sugo | | | | |
| Ravioili ripieni con ricotta e spinaci | 120 | 140 | 160 | <i>Glutine- latte-uova</i> |
| Pomodori pelati | 65/90 | 80/110 | 90/130 | |
| Carote, sedano, cipolla | 10 | 15 | 15 | <i>sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Dietista del S.I.A.N.



(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizionale)

Dot. ssa Maria Grazia Milla

21/04/2021

3 di 6

| RICETTA | Infanzia | Primaria | Secondaria 1° | ALLERGENI PRESENTI |
|---|---------------|---------------|---------------|--|
| | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno | |
| 8) Gnocchi di patate | | | | |
| Gnocchi di patate | 120 | 140 | 160 | <i>glutine</i> |
| Se al sugo: Pomodori pelati | 65/90 | 80/110 | 90/130 | |
| Se al sugo: Carote, sedano, cipolla | 10 | 15 | 15 | <i>sedano</i> |
| Se con : pesto | q.b. | q.b. | q.b. | Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi) |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| 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 | |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico) | q.b. | q.b. | q.b. | <i>sedano</i> |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| 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 | <i>Latte - uova</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Zafferano | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico) | q.b. | q.b. | q.b. | <i>sedano</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 11) Riso alla parmigiana | | | | |
| Riso | 50/60 | 70/80 | 80/100 | |
| Aroni: cipolla | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico) | q.b. | q.b. | q.b. | <i>sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4 | 5 | 5 | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 12) Insalata di riso | | | | |
| Riso | 50/60 | 70/80 | 80/100 | |
| Verdure (pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione) | 30 | 35 | 40 | |
| pomodori | 30 | 35 | 40 | |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 13) Minestra in brodo vegetale | | | | |
| Pasta | 25/30 | 35/40 | 40/50 | <i>glutine</i> |
| Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo | 30 | 35 | 45 | <i>sedano</i> |
| 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 | <i>Glutine</i> |
| 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 | <i>sedano</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| 15) Passato di verdure e legumi | | | | |
| Pasta | 20/25 | 25/30 | 35/40 | <i>glutine</i> |
| Verdure miste e legumi | 110 | 135 | 150 | <i>sedano</i> |
| Olio extra vergine di oliva | 4/5 | 5/6 | 6/7 | |
| Aromi | q.b. | q.b. | q.b. | |



(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Mura

Maria Grazia Mura

21/04/2024 di 6

| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
|--|----------|---------------|---------------|---------------------|
| RICETTA | | Infanzia | Primaria | Secondaria 1° |
| | | Grammi/alunno | Grammi/alunno | Grammi/alunno |
| 15) Passato di verdure e legumi | | | | |
| Pasta | 20/25 | 25/30 | 35/40 | <i>glutine</i> |
| Verdure miste e legumi | 110 | 135 | 150 | <i>sedano</i> |
| 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) Vellutata di verdure con crostini | | | | |
| Zucchine e 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 o in verde | | | | |
| Carne di pollo/suino/bovino/cacchino | 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 o in umido - hamburger | | | | |
| Carne macinata di vitello | 50/60 | 60/70 | 70/80 | |
| Uova cat. A | 1/4 di 1 | 1/2 di 1 | 1/2 di 1 | <i>Uova</i> |
| se al sugo Pomodori pelati | 20 | 25 | 30 | |
| Pane grattugiato | q.b. | q.b. | q.b. | <i>glutine</i> |
| Olio extra vergine di oliva | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| 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. | <i>sedano</i> |
| 20) Cotoletta | | | | |
| Carne di pollo | 50/60 | 60/70 | 70/80 | |
| Uova | q.b. | q.b. | q.b. | <i>uova</i> |
| Pane grattugiato | 30 | 30 | 30 | <i>glutine</i> |
| 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 | | | | |
| Formaggio Dolce Stella - formaggio dolce Macomer-casizzolu | 50/60 | 60/70 | 80/100 | <i>latte</i> |
| Mozzarella, ricotta | 40/50 | 70/80 | 80 | <i>latte</i> |
| 23) Tortini di verdure al forno | | | | |
| Uova | 40 | 60 | 70 | <i>uova</i> |
| Se con verdure: bietole o spinaci o fagiolini o carote o patate | 70 | 90 | 110 | |
| Latte | q.b. | q.b. | q.b. | <i>Latte</i> |
| farina | q.b. | q.b. | q.b. | <i>glutine</i> |
| Grana Padano DOP | 6/7 | 7/8 | 8/9 | <i>Latte - uova</i> |
| Sale marino iodato | q.b. | q.b. | q.b. | |
| Dietista del S.I.A.N | | | | |



(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizionale)

Dr.ssa Maria Georgia Milia

Dr.ssa Maria Georgia Milia

21/06/2021 5 di 6

