

# MENU' Mensa Scolastica del Comune di BOSCA: AUTUNNO/INVERNO

PROGETTO		1 <sup>a</sup> settimana		2 <sup>a</sup> settimana		3 <sup>a</sup> settimana		4 <sup>a</sup> settimana		5 <sup>a</sup> settimana	
Lunedì	Gnocchi di patate al sugo o al pesto (3)	Pasta al sugo (2) o con tonno (4)	Ravioli di ricotta al sugo (6)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla parmigiana (11) o alla zucca (12)						
	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Formaggio dolce (24)	Formaggio dolce (24)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)						
	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte						
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane						
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta						
Martedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Pizza margherita (7)	Passato di verdure con legumi (15)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta olio e formaggio o al pesto (1)						
	Pollo arrosto (17)	Prosciutto cotto (23)	Cotoletta di suino impanata al forno (18)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Bocconcini di pollo impanati (22)						
	patate	Insalata di verdure crude	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude						
	Pane	Yogurt e Frutta	Pane	Pane	Pane						
	Frutta		Frutta	Frutta	Frutta						
Mercoledì	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo di carne (14)	Risotto alla parmigiana (11)	Minestra in brodo vegetale (13)	Pasta al sugo (2)						
	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)	Carne lessa (21)	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)	Pollo arrosto o in umido (17)	Formaggio dolce (24)						
	Verdure cotte	patate	Insalata di verdure crude	Patate e verdura	Insalata di verdure crude						
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane						
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta						
Giovedì	Fregola al sugo (2)	Risotto al sugo (9)	Pasta al sugo (2)	Pasta olio e formaggio o al pesto (1)	Passato di verdure con legumi (15)						
	Hamburger (19)	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)	Polpette in umido o al sugo (17)	Prosciutto cotto (23)	Arista al forno (17)						
	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Patate						
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane						
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta						
Venerdì	Pasta olio e formaggio (1)	Pasta olio e formaggio (1)	Pasta con ricotta (5) o Pasta olio e formaggio (1)	Mallorredus al sugo (2)	Pasta al sugo (2)						
	Formaggio dolce (24) *	Polpette di legumi e verdure di stagione (20)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Polpette di legumi e verdure di stagione (20)	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)						
	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure						
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane						
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta						

\*formaggio dolce : prevede l'alternanza di dolce sardo, casizolu, mozzarella, ricotta, stracchino, pecorino fresco

\* per insalata di verdure fresche : prevede l'alternanza di verdure di stagione singole o in insalata mista

Società Cooperativa Progetto H - Macomer

1 di 6



24/04/23



	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana	5 <sup>a</sup> settimana
<b>lunedì</b>	Pasta al tonno o al sugo con tonno (4)	Fregola al pomodoro e basilico (2)	Ravioli di ricotta o formaggio al sugo (6)	Gnocchi/chicche di patate al pomodoro e basilico (3)	Pasta al tonno o alla carlofortina (4)
	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Formaggio dolce*(24)	Formaggio dolce*(24)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)
	Insalata di verdure fresche	Verdure cotte	Insalata di verdure fresche	Insalata di verdure fresche	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	frutta	frutta	frutta	frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti alla campidanese (2)	Pasta olio e formaggio (1)	Pasta al pesto (1)	Pasta olio e formaggio (1)	Pasta con ricotta (5) o Pasta olio e formaggio (1)
	Pollo o tacchino in umido con aromi (17)	Formaggio dolce (24)	Bocconcini di pollo impanati al forno (22)	Prosciutto cotto (23)	Pollo o tacchino ai ferri o olio e limone (17)
	Insalata di verdure fresche	Insalata di verdure fresche	Insalata di verdure fresche	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	frutta
<b>mercoledì</b>	Risotto con verdure di stagione (12)	Pizza margherita (7)	Pasta olio e formaggio (1)	Minestrina in brodo vegetale (13)	Risotto alla parmigiana (11)
	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)	Prosciutto cotto (23)	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)	Cotoletta al forno (22)	Formaggio dolce*(24)
	Insalata di verdure fresche	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure fresche	patate	Insalata di verdure fresche
	Pane	Insalata di verdure crude	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Budino o gelato o Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>giovedì</b>	Pasta olio e formaggio (1)	Minestrina in brodo vegetale (13)	Crema di verdure estive e legumi con crostini (15)	Riso olio e formaggio (8)	Passato di verdure con legumi e pastina (15)
	Formaggio dolce*(24)	Pollo arrosto (17)	Hamburger (19)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29) (29)	Fettina alla pizzaiola (17)
	Verdure cotte	Patate	Patate	Verdure cotte	patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>venerdì</b>	Minestrina in brodo vegetale (13)	Risotto allo zafferano (10)	Risotto al sugo (9)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Polpette o polpettone (18)	Polpettine di legumi con verdure di stagione (20)	Filetto di pesce impanato o in umido (28) (29)	Hamburger di ceci e verdure di stagione (20)	Frittata al forno con verdure (26) o uovo (25)

Venerdì				
Patate	Insalata di verdure fresche	Verdure cotte	Insalata di verdure fresche	Insalata di verdure fresche
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

27/04/23

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

RICETTA	Infanzia		Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	Grammi/persona	
<b>1) Pasta in bianco-- pasta al pesto-pasta con verdure di stagione</b>				
Se: Pasta o fregola	50/60	70/80		<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6		
Se con : pesto	q.b.	q.b.		<b>Latte, frutta a guscio (noci.anacardi)</b>
Se con : verdure di stagione	30	40		
Aromi: cipolla, basilico, prezzemolo, aglio ecc.	q.b.	q.b.		
Grana Padano DOP	6/7	7/8		<b>latte, uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.		
<b>2) Pasta al sugo – Gnocchi/Chicche di patate al sugo - Pasta alla campidanese</b>				
Se: Pasta	50/60	70/80		<b>Glutine</b>
Se campidanese: salsiccia morbida magra	25	30		
Pomodori pelati	65/90	80/110		
Carote, sedano, cipolla, origano, basilico, prezzemolo (secondo ricetta)	10	15		<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6		
Grana Padano DOP	6/7	7/8		<b>latte, uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.		
<b>3) Gnocchi/chicche di patate al sugo o al pesto</b>				
Chicche/gnocchi di patate	120	140		<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6		
Se con : pesto	q.b.	q.b.		<b>Latte, frutta a guscio (noci.anacardi)</b>
Se al sugo: Pomodori pelati	65/90	80/110		
Carote, sedano, cipolla, origano, basilico, prezzemolo (secondo ricetta)	10	15		<b>Sedano</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8		<b>latte, uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.		
<b>4) Pasta al tonno o al sugo con tonno o alla Carlofortina</b>				
Pasta	50/60	70/80		<b>Glutine</b>
Tonno	20/25	25/30		<b>pesce</b>
<b>Se in rosso:</b> Pomodori pelati	20	30		
<b>Se carlofortina:</b> pomodoro fresco	20	30		
<b>Se carlofortina:</b> pesto	q.b.	q.b.		<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Cipolla, prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.		
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6		
Sale marino iodato	q.b.	q.b.		
<b>5) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	50/60	70/80		<b>Glutine</b>
Ricotta	30	40		<b>latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6		
Cipolla, aromi	q.b.	q.b.		



Grana Padano DOP	6/7	7/8	<i>latte, uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>6) Ravioli di ricotta e spinaci al sugo</b>			
Se: Ravioli ripieni con ricotta e spinaci o di formaggio	120	140	<i>Glutine , latte, uova</i>
Pomodori pelati	65/90	80/110	
Carote, sedano, cipolla	10	15	<i>Sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<i>latte, uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>7) Pizza</b>			
trancio a crudo	50/60	70/80	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale	q.b.	q.b.	
<b>RICETTA</b>	Infanzia	Primaria	<b>ALLERGENI PRESENTI</b>
	Grammi/persona	Grammi/persona	
<b>8) Riso olio e formaggio</b>			
Riso	50/60	70/80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<i>latte, uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>9) Risotto al sugo</b>			
Riso	50/60	70/80	
Pomodori pelati	65/90	80/110	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<i>latte, uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>10) Risotto allo zafferano</b>			
Riso	50/60	70/80	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<i>latte, uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	<i>sedano</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>			
Riso	50/60	70/80	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<i>latte, uova</i>
Burro	5	5	<i>latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4	5/6	





<b>18) Polpette al sugo o al forno – Polpettone</b>			
Carne macinata di bovino e/o suino	50/60	60/70	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	<b>Uova</b>
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	25	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Latte	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<b>latte, uova</b>
Sale marino iodato/aromi (prezzemolo, cipolla etc)	q.b.	q.b.	
<b>19) Hamburger</b>			
Carne macinata di bovino e/o suino	50/60	60/70	
Aromi- spezie	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	<b>Latte, uova</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato/aromi (prezzemolo, cipolla etc)	q.b.	q.b.	
<b>20) Polpettine di legumi e verdure/hamburger di ceci e verdure</b>			
Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	40	50	
Verdure di stagione (zucchine, carote, cipolla, aromi)	10	20	
Patate	20	30	
Uova	q.b.	q.b.	<b>Uova</b>
Grana padano DOP	6/7	7/8	<b>latte, uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>21) Carne lessa</b>			
Carne di manzo e/o pollo	50/60	60/70	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	<b>sedano</b>
<b>22) Cotoletta impanata al forno – bocconcini di pollo impanati al forno</b>			
Carne di pollo o maiale	50/60	60/70	
Uova	q.b.	q.b.	<b>uova</b>
Pane grattugiato	30	30	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
<b>23) Prosciutto cotto</b>			
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	
<b>24) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>			
Formaggio dolce sardo- casizolu – pecorino fresco	50/60	60/70	<b>latte</b>
Mozzarella – ricotta - stracchino	40/50	70/80	<b>latte</b>
<b>25) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue</b>			
Uovo	n.1	n.1	<b>Uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
<b>26) Frittata al forno – frittata con formaggio – frittata con verdure</b>			



