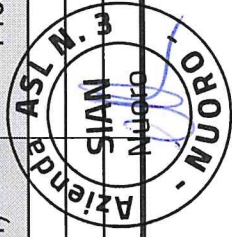


**Menù Mensa Scolastica del Comune di GALTELLI'  
SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA: AUTUNNO/INVERNO**

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta in bianco (1)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Riso olio e formaggio (8)	Pasta con ricotta (1) o pasta in bianco (1)
	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Pesce al forno o in umido (25)	Frittata di verdure (23) O UOVO (22)	Pesce al forno o in umido (25)	Pesce al forno o in umido (25)
	insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta
martedì	Pasta al sugo (2)	Pizza margherita (6)	Pasta al tonno (3)	Minestra in brodo di carne* (13)	Risotto al sugo (9) o alla parmigiana (11)
	Polpette o polpettone (17)	Prosciutto cotto (20)	Pesce al forno o in umido (25)	Bocconcini di bovino in umido (15)	Pollo arrosto (15)
	insalata Pane Frutta	Insalata Frutta	insalata pane Frutta	Patate* Pane Frutta	Insalata Pane Frutta
mercoledì	Gnocchetti al sugo (7)	Passato di verdure (14)	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta al sugo (2)	Pasta con panna e prosciutto (4)
	Formaggio Dolce (21)	Pollo (15)	Hamburger (17)	Frittata di verdure (23) O UOVO (22)	Formaggio dolce (21)
	Verdure cotte Pane Frutta	patate Pane Frutta	Patate Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta
giovedì	Minestra in brodo di carne (13)	Risotto alla parmigiana (11)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Crema di zucca o altre verdure di stagione con crostini (14)
	Pollo (18)	Frittata di verdure (23) O UOVO (22)	Formaggio dolce (21)	POLLO O TACCHINO IN UMIDO (15)	Fettine in umido (15)
	Patate Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	patate Pane Frutta
venerdì	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo con ragù (2)	Gnocchetti alla campidanese (2)	Pasta al ragù di carne (2)	Pasta al sugo (2)
	Frittata al forno (23) O UOVO (22)	Arista al forno (15)	Cotoletta al forno (19)	Formaggio dolce (21)	Prosciutto cotto (20)
	insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta

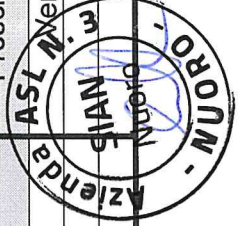


I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. \*solo Infanzia e primaria

21/03/2023

**Menù Mensa Scolastica del Comune di GALTELLI'  
SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA: PRIMAVERA/ESTATE**

	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
venerdì	Pasta in bianco (1) o pasta al pesto (1)	Pasta panna e prosciutto (4)	Riso olio e formaggio (8)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Risotto con verdure (10)
	Pesce al forno o in umido (25)	Formaggio dolce (21)	Frittata al forno (23) O UOVO (22)	Formaggio dolce (21)	Frittata di verdure (23) O UOVO (22)
	Insalata Pane Frutta	Verdure cotte Pane frutta	Verdure cotte Pane frutta	insalata Pane Frutta	insalata Pane frutta
martedì	Pasta al pomodoro e basilico (2)	Pasta al sugo (2)	Pizza margherita (6)	Risotto al sugo (9)	Gnocchetti al pomodoro (2)
	Polpette al forno (17)	Cotoletta di pollo (19)	Prosciutto cotto (20)	Frittata al forno (23) O UOVO (22)	Pollo arrosto (15)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Frutta	Insalata Pane Frutta	insalata Pane frutta
mercoledì	Pasta con ricotta (1) o in bianco (1)	Risotto allo zafferano (10)	Minestra in brodo vegetale (12)	Passato di verdure (14)	Pasta in bianco (1)
	Frittata al forno (23) O UOVO (22)	Frittata al forno (23) O UOVO (22)	Pollo al limone (15)	Pollo arrosto (15)	Pesce al forno o in umido (25)
	Verdure cotte Pane frutta	Insalata Pane Frutta	Patate Pane frutta	Patate Pane frutta	Insalata Pane Frutta
giovedì	Crema di verdure di stagione con crostini (14)	Passato di verdure (14)	Pasta al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Crema di verdure di stagione con crostini (14)
	Pollo al limone (15)	Arista al forno (15)	Pesce olio e limone (25)	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Straccetti in umido (15)
	Patate Pane Frutta	Patate Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	patate Pane Frutta
venerdì	Risotto alla parmigiana (11)	Pasta al tonno (3) o alla carlofortina (3)	Pasta con panna e prosciutto (4)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pesto o pasta con verdure (1)
	Mozzarella (21)	Filetto di pesce al forno o in umido (25)	Hamburger (17) o polpettone (17)	Spezzatino di carne in umido (15)	Prosciutto cotto (20)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta



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

**Menù Mensa Scolastica del Comune di GALTELLI'  
Scuola Secondaria I°: AUTUNNO/INVERNO**

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
<b>martedì</b>	Pasta al sugo (2)	Pizza margherita (6)	Pasta al tonno (3)	Pasta in bianco (1)	Risotto al sugo (9) o alla parmigiana (11)
	Polpette o polpettone (17)	Prosciutto cotto (20)	Filetto di pesce al forno o in umido (25)	Bocconcini di bovino in umido (15)	Pollo arrosto (15)
	insalata Pane Frutta	Insalata Frutta	insalata pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta
<b>venerdì</b>	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo con ragù (2)	Gnocchetti alla campidanese (2)	Pasta al ragù di carne (2)	Pasta al sugo (2)
	Frittata con formaggio o verdure (23) O UOVO (22)	Arista al forno (15)	Cotoletta al forno (19)	Formaggio dolce (21)	Prosciutto cotto (20)
	insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta

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

**Scuola Secondaria I°: PRIMAVERA/ESTATE**

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
<b>martedì</b>	Pasta al pomodoro (2)	Pasta all'amatriciana (2)	Pizza margherita (6)	Risotto al sugo (9)	Gnocchetti al pomodoro (2)
	Polpette al forno (17)	Cotoletta di maiale (19)	Prosciutto cotto (20)	Frittata con formaggio o verdure (23) O UOVO (22)	Pollo arrosto (15)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Frutta	Insalata Pane Frutta	insalata Pane frutta
<b>venerdì</b>	Risotto alla parmigiana (11)	Pasta al tonno (3) o alla carlofortina (3)	Pasta panna e prosciutto (4)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pesto o pasta con verdure (1)
	Mozzarella (21)	Filetto di pesce al forno o in umido (25)	Hamburger o polpettone (17)	Spezzatino di carne in umido (15)	Prosciutto cotto (20)
	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta



# 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	
<b>1) Pasta in bianco o Pasta al pesto o Pasta con verdure</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con : <b>pesto</b>	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Se con: <b>verdure</b> (zucchine, melanzane etc) aromi (cipolla, aglio, prezzemolo, basilico)	30	40	50	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>2) Pasta al sugo o Pasta al sugo con ragù o Gnocchetti alla campidanese</b>				
Pasta o gnocchetti	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
<b>Se campidanese:</b> salsiccia fresca magra	20	25	30	
<b>Se con ragù:</b> macinato misto suino e bovino	20	25	30	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>3) Pasta al tonno o Pasta alla carlofortina</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Tonno	20/25	25/30	30/35	<b>pesce</b>
<b>Se in rosso:</b> Pomodori pelati	20	30	40	
<b>Se carlofortina:</b> pomodoro fresco	20	30	40	
<b>Se carlofortina:</b> pesto	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Cipolla, prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>4) Pasta panna e prosciutto</b>				
Se : Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Prosciutto cotto a dadini (senza glutine, lattosio e polifosfati)	20	25	30	
Panna	q.b.	q.b.	q.b.	<b>latte</b>
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>5) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>glutine</b>
ricotta	30	40	60	<b>Latte</b>
Cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>6) Pizza</b>				
trancio a crudo	90/100	120/130/	150/160	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	40	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>7) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	140	160	<b>Glutine- latte-uova</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>8) Riso olio e formaggio</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>9) Risotto al sugo</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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.	
<b>10) Risotto allo zafferano o con verdure</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	
Se con verdure : zucchine	30	40	50	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Burro	5	5	10	<b>latte</b>
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.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>12) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta o fregola	25/30	35/40	40/50	<b>glutine</b>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>13) Minestra in brodo di carne</b>				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	<b>Glutine</b>
Carne di bovino 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	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>14) Passato di verdure o Crema di verdure o Vellutata di verdure</b>				
Pastina o crostini	25/30	35/40	40/50	<b>glutine</b>
Misto di verdure o Zucchine o Carote o Zucca o Cavolfiore etc	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.	
<b>15) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola</b>				
Carne di pollo/suino/bovino/tacchino	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, limone)	q.b.	q.b.	q.b.	



RICETTE	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>17) Polpette al sugo o al forno – Polpettone - hamburger</b>				
Carne macinata misto di bovino e suino	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Uova</b>
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>18) Carne lessa</b>				
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.	<b>sedano</b>
<b>19) Cotoletta impanata o bocconcini di pollo impanati</b>				
Carne di pollo o suino	50/60	60/70	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	<b>uova</b>
Pane grattugiato	30	30	30	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>20) Prosciutto cotto</b>				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
<b>21) Formaggio</b>				
Formaggio dolce sardo- casizolu – pecorino fresco	50/60	60/70	80/100	<b>latte</b>
Mozzarella – ricotta	40/50	70/80	80	<b>latte</b>
<b>22) Uovo sodo o all'occhio di bue o strapazzato</b>				
Uova	n. 1	n.1	n.1	<b>uova</b>
Olio extra vergine di oliva ( no uovo sodo)	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>23) Frittata al forno o Frittata con verdure</b>				
Uova	n. 1	n. 1	n. 1	<b>uova</b>
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Se con : verdure (spinaci, bietole, zucchine )	25	35	45	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>24) Filetti di pesce impanato al forno</b>				
Merluzzo, Platessa	60/70	80/100	100/150	<b>Pesce</b>
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Glutine</b>
uova	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Uova</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>25) Pesce in umido o al forno</b>				
Merluzzo, Platessa, tonno al naturale	60/70	80/100	100/150	<b>Pesce</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	7/8	
Se con pomodoro: pomodori pelati	30	40	45	
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	



RICETTE	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>Verdure da fare cotte</b>				
Bietole, spinaci. Di stagione o surgelate	40	50	60	
fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore, carciofo. Di stagione o surgelate	100	150	160	
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.	
<b>Verdure crude</b>				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	50	60	
pomodori, carote, finocchi, cetrioli	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.	
<b>Pane</b>				
Pane*	40	50	60	<i>glutine</i>
<b>Frutta</b>				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria, etc.	150	150/200	200	

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

