

## Menù Mensa Scolastica del Comune di Sindia: MENÙ AUTUNNO/INVERNO

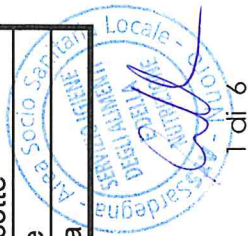
	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana
<b>lunedì</b>	Risotto allo zafferano (9)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Minestra in brodo vegetale (11)
	Formaggio Dolce (21)	Filetto di merluzzo panato (26)	Fettine in verde (15)	Filetto di merluzzo panato (26)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>Martedì*</b>	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Minestra in brodo di carne (12) - Pizza (4)*	Chicche di patate al sugo (7)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (15)	Bollito di carne (19) - Prosciutto cotto (21)*	Filetto di merluzzo panato (6)	Polpette in umido (16)
	Insalata di verdure crude	Patate lesse - insalata *	insalata	Insalata
	Pane	Pane (solo x INFANZIA)	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Pizza (4)	Risotto al sugo (8)
	Pesce al forno o in umido (27)	Frittata con verdure (23) o uovo (22)	Prosciutto cotto (20)	Frittata al pomodoro (25) o uovo (22)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata mista di stagione	Insalata
	Pane	Pane		Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>Giovedì*</b>	Minestra in brodo vegetale (11) - Pasta in bianco*	Ravioli di ricotta al sugo (6)	Minestra in brodo vegetale (11) - Pasta in bianco*	Pasta con ragù (2)
	Pollo arrosto (17)	Arrosto di maiale (15)	Pollo arrosto (15)	Formaggio dolce o casizzolu (21)
	Patate - insalata *	Insalata di verdure crude	Patate - insalata *	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
<b>venerdì</b>	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (10)	Risotto al sugo (8)	Pasta in bianco (1)
	Frittata con verdure (23) o uovo (22)	Formaggio dolce (21)	Frittata con verdure (23) o uovo (22)	Cotoletta di pollo (18)
	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

\*Il martedì e il giovedì sono presenti anche gli alunni della Scuola Secondaria di 1°

\* il doppio menù è riferito alla scuola Secondaria di 1°

08/04/22



## Menù Mensa Scolastica del Comune di Sindia: MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

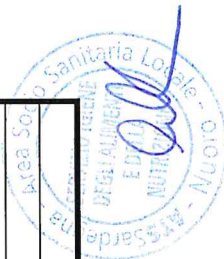
	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
<b>lunedì</b>	Pasta con verdure (1) o al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Risotto allo zafferano (9)	Crema di verdure estive (14)
	Frittata al forno (24) o uovo (22)	Formaggio dolce (21)	Mozzarella (21)	Frittata con patate (23) o uovo (22) e patate
	Pomodori e cetrioli	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Pane frutta
	Pane Frutta	Pane frutta	Pane frutta	
<b>martedì</b>	Mezze penne al pomodoro fresco (2)	Minestra in brodo di carne (12) - Pizza (4)*	Ravioli di ricotta al sugo (6)	Pasta con ricotta (5) o al pesto (1)
	Fettine di bovino alla pizzaiola (15)	Bollito di carne (19) - Prosciutto cotto (21)*	Hamburger (17)	Bocconcini di bovino in umido (15)
	Insalata verde	Patate - insalata verde*	Insalata verde	Insalata di verdure crude
	Pane Frutta	Pane (solo x INFANZIA) Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta olio e parmigiano (1)	Risotto alla parmigiana (10)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio Dolce o mozzarella (21)	Uovo o frittata (22/23)	Prosciutto cotto (20)	Filetto di merluzzo panato (26)
	Carote olio e limone	Verdure cotte di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione
	Pane frutta	Pane Frutta	Frutta	Pane Frutta
<b>giovedì</b>	Risotto allo zafferano (9)	Pasta all'amatriciana (2)	Vellutata di zucchine e carote (14) Pasta con tonno (3)*	Pasta olio e formaggio (1)
	Polpette al forno (16)	Lonza di maiale in umido (15)	Filetto di merluzzo panato (26)	Formaggio dolce (21)
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Patate - insalata*	Verdure cotte
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
<b>venerdì</b>	Minestrone estivo con orzo (13)	Chicche di patate al pesto (7)	Pasta al pomodoro (2)	Risotto al sugo (8)
	Filetto di merluzzo panato (26)	Pesce al forno o in umido (27)	Pollo arrosto (15)	Pollo arrosto o in umido (15)
	Insalata di pomodori	Carote a julienne	Insalata di pomodori e cetrioli	Insalata
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta

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

\*Il martedì e il giovedì sono presenti anche gli alunni della Scuola Secondaria di I°

\* il doppio menù è riferito alla scuola Secondaria di I°

08/04/22



# 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 olio e formaggio o al pesto</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<i>glutine</i>
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.	<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.	
<b>2) Pasta al sugo o al ragù</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
<b>Se con ragù:</b> macinato misto maiale e bovino	20/25	25/30	30/35	
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.	
<b>3) Pasta con il tonno</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<i>Glutine</i>
Cipolla e aromi	10	15	15	
Se con: pomodori pelati	20	30	40	
Tonno	20/25	25/30	30/35	<i>pesce</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>4) Pizza</b>				
trancio a crudo	90/100	120/130	140/160	<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.	
<b>5) Pasta con ricotta</b>				
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				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>6) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli 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.	
<b>7) Gnocchi di patate al sugo o chicche al pesto</b>				
Gnocchi di patate o chicche	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 al PESTO	q.b.	q.b.	q.b.	<i>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</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.	
<b>8) 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	<i>Latte - uova</i>
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.	



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>9) 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)	50	60	70	
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>10) 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>11) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta	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 Glutine (orzo)</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>12) Minestra in brodo di carne</b>				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	<b>Glutine</b>
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	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>13) Minestrone estivo con orzo</b>				
Orzo	25/30	35/40	40/50	<b>Glutine</b>
Verdure miste e aromi	110	135	150	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>14) Crema o vellutata di verdure</b>				
Pastina o crostini	20/25	25/30	35/40	<b>glutine</b>
Zucchine o carote o altra verdura di stagione	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/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	
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>16) Polpette al sugo o al forno</b>				
Carne macinata di vitello o pollo	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1	<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>
Aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

08/04/22

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria I°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>17) Hamburger</b>				
Carne macinata di vitello o pollo	50/60	60/70	70/80	
Aromi e spezie	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>18) Cotoletta impanata al forno</b>				
Carne di pollo	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>19) 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>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 (tipici, locali o a filiera corta)</b>				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Sardo casizzolu	50/60	60/70	80/100	<b>latte</b>
Mozzarella	40/50	70/80	80	<b>latte</b>
<b>22) Uovo</b>				
	1 uovo	1 uovo	1 uovo	<b>uova</b>
<b>23) Frittata con verdure o patate</b>				
Uova	40	60	70	<b>uova</b>
<b>Se con verdure:</b> bietole o spinaci	70	90	110	
<b>Se con :</b> patate	100	140	160	
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>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>25) frittata al pomodoro (finta pizza)</b>				
Uova	40	60	70	<b>uova</b>
Aromi (prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
pomodori	q.b.	q.b.	q.b.	
mozzarella	30	30	40	<b>Latte</b>
<b>26) Filetti di pesce impanato al forno</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>Pesce,uova, latte,soia, sedano,senape molluschi</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>27) Pesce al forno o in umido</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
<b>Se con :</b> 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.	
<b>Pesce alla livornese</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
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.	
<b>Pesce alla parmigiana</b>				
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
Olio extra vergine d'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.	

08/04/22



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria I°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>Verdure da fare cotte</b>				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, zucchine, melanzane, zucca, cavolfiore, verza, broccoli. 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.	
<b>Verdure crude</b>				
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.	
<b>Pane</b>				
Pane	40	50	60	<b>glutine</b>
<b>Frutta</b>				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria	150	150/200	200	

**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.
- 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.

