

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di TRAMATZA : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi con pastina (15)	Pasta in bianco (1)
	Frittata con verdure (23) o uovo	Pesce al forno o in umido (28)	Frittata con verdure (23) o uovo	Frittata al forno con formaggio (24)	Filetto di merluzzo panato (27)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte	Patate	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Minestra in brodo di carne (14)	Minestra in brodo vegetale (13)	Fregola al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Bollito di carne (19)	Polpettone (18) o Polpette al sugo (18)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Patate	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Pasta in bianco (1)	Risotto alla Parmigiana (11)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Minestra con legumi (15)	Risotto alla parmigiana (11)
	Filetto di merluzzo panato (27)	Filetto di merluzzo panato (27)	Pesce al forno o in umido (28)	Merluzzo panato al forno (27)	Frittata al forno (24) o uovo
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta con ricotta (6) o in bianco (1)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Pollo arrosto (17)	Arrosto di maiale (17)	Pollo arrosto (17)	Cotoletta di pollo (20)	Fettine alla pizzaiola (17)
	Patate	Insalata di verdure crude	insalata	Verdure di stagione	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Pizza (4)	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio Dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Formaggio dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Formaggio dolce o casizolu (22)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di TRAMATZA: MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta in bianco (1) o al tonno (3)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Frittata al forno (24)	Formaggio dolce (22)	Filetti di merluzzo panati (27)	Frittata al forno con formaggio (24)	Frittata con verdure (23) o uovo
	Insalata di pomodori	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Verdure o ortaggi di stagione	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	frutta	frutta	frutta	frutta
martedì	Minestrone estivo (15)	Passato di verdure e legumi con pastina (15)	Pasta in bianco (1)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Polpette al forno (18)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Pollo in umido (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Hamburger (17) o polpette al sugo (18)
	Patate	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Risotto alla Parmigiana (11)	Pasta al sugo (2)	Fregola al pomodoro (2)	Risotto al sugo (9)	Pasta con ragù di verdure (5)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Filetti di merluzzo panati (27)	Pesce al forno o in umido (28)	Filetto di merluzzo panato (27)	Casizolu (22)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Pasta al sugo (2)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Crema di zucchine e carote con pastina (16)	Crema di verdure estive con pastina (16)	Minestrone estivo con orzo (15)
	Fettine di bovino in umido (17)	Arrosto di maiale (17)	Polpettone (18)	Pollo arrosto o in umido (17)	Fettine in umido (17)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate	Patate	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Pizza (4)	Riso olio e formaggio (12)	Pizza (4)	Pasta in bianco (1)
	Filetti di merluzzo panati (27)	Prosciutto cotto (21)	Mozzarella (22)	Prosciutto cotto (21)	Filetti di merluzzo panati (27)
	Carote olio e limone	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di TRAMATTA : AUTUNNO/INVERNO

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (10)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Frittata con verdure (23) o uovo	Pesce al forno o in umido (28)	Frittata al forno (24) o uovo	Frittata con patate (23)	Pesce al forno (28)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte		Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Minestra in brodo di carne (14)	Minestra in brodo vegetale (13)	Fregola al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
martedì	Fettine di carne bovina in umido (17)	Bollito di carne (19)	Polpettone (18)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Polpette in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Patate lesse	Patate lesse o in verde	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Pasta in bianco (1)	Risotto alla Parmigiana (11)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Minestra con legumi (15)	Risotto alla parmigiana (11)
	Filetto di merluzzo panato (27)	Filetto di merluzzo panato (27)	Pesce al forno (28)	Merluzzo panato al forno (27)	Frittata al pomodoro (25) o uovo al sugo
mercoledì	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Minestra in brodo vegetale (13)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta con ricotta (6) o in bianco (1)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Pasta con ragu' (2)
giovedì	Pollo arrosto (17)	Arrosto di maiale (17)	Pollo arrosto (17)	Cotoletta di pollo (20)	Formaggio dolce o casizzolu (22)
	Patate	Insalata di verdure crude	insalata	Verdure di stagione	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Pasta al sugo (2)	Pizza (4)	Risotto al sugo (9)	Pizza (4)	Pasta in bianco (1)
	Formaggio Dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Formaggio dolce (22)	Prosciutto cotto (21)	Fettine alla pizzaiola (17)
venerdì	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

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

17 DIC. 2019



Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di TRAMATTA: MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
lunedì	Pasta in bianco (1) o al tonno (3)	Passato di verdure e legumi con crostini (15)	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta al sugo (2)
	Merluzzo al pomodoro (28)	Formaggio dolce (22)	Filetti di merluzzo panati (27)	Frittata con patate (23)	Frittata al pomodoro (25) o uovo al sugo Verdure cotte
	Insalata di pomodori	Patate	Insalata di verdure crude	Pane frutta	Pane frutta
	Pane Frutta	Pane frutta	Pane frutta	Pane frutta	Pane frutta
martedì	Minestrone estivo (15)	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco (1)	Pasta con ricotta (6) o al ragu' (2)	Risotto allo zafferano (10)
	Polpette al forno (18)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Pollo in umido (17)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Hamburger (17)
	Patate	Pomodori e cetrioli	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane frutta
mercoledì	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Pasta al sugo (2)	Insalata di riso (12)	Pasta al sugo (2)	Pasta con ragu' di verdure (5)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Pesce alla livornese (28)	Mozzarella (22)	Filetto di merluzzo panato (27)	Casizzoli (22)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Insalata di verdure fresche	Verdure o ortaggi di stagione	Insalata di verdure
	Pane frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
giovedì	Risotto con verdure (10)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Vellutata di zucchine e carote con crostini (16)	Risotto al sugo (9)	Pasta in bianco (1)
	Frittata al forno (24)	Arrostito di maiale (17)	Pesce al forno o in umido (28)	Pollo arrosto o in umido (17)	Fettine in umido (17)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Patate in verde	Insalata	Verdure cotte
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Pizza (4)	Fregola al pomodoro (2)	Pizza (4)	Minestrone estivo con oizo (15)
	Fettine di bovino in umido (17)	Prosciutto cotto (21)	Polpettone (18)	Prosciutto cotto (21)	Pesce in umido (28)
	Carote olio e limone	Insalata mista	Insalata verde	Insalata	Patate lesse o in verde
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta

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

17 DIC. 2019



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.

- 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.

RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

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.	
3)Pasta al tonno				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Tonno	20/25	25/30	30/35	Pesce
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	40	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
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	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.	
5) Pasta con ragù di verdure				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
zucchine	40	50	60	
Carote, sedano, cipolla	10	20	30	Sedano
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte-uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

17 DIC. 2019



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 ^a grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
6) Pasta con ricotta				
Pasta	50/60	70/80	80/100	Glutine
Ricotta	30	40	60	Latte
Olio extra vergine di oliva cipolla	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.	
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.	
12) Insalata di riso				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Verdure (pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	35	40	
tomodori	30	35	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

17 DIC. 2019



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 ^a grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
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
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.	
15) Passato di verdure e legumi – Minestrone estivo con o senza orzo				
Pasta o fregola e/o orzo	20/25	25/30	35/40	glutine
Verdure miste e legumi	150	200	250	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	140	170	160	
Patate	10	30	40	
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/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)	q.b.	q.b.	q.b.	
18) Polpette al sugo o al forno - hamburger				
Carne macinata di vitello	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.	

17 DIC. 2019



RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 ^a grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
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
23) Frittata con verdure o patate				
Uova	40	60	70	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.	
24) frittata al forno				
Uova	40	60	70	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.	
25) frittata al pomodoro (finta pizza)				
Uova	40	60	70	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	Pesce, uova, latte, soia, sedano, senape molluschi
PANE GRATUGLIATO	25			
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.	
RICETTA				
	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 ^a grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
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

17 DIC. 2015



