

Menù Mensa Scuola Infanzia del Comune di SANTULUSSURGIU: AUTUNNO/INVERNO

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
lunedì	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Polenta al sugo (5) o Pasta al sugo (2)	Chicche di patate al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Filetto di merluzzo panato (24)	Prosciutto cotto (19)	Frittata con verdure e formaggio (22)	Frittata al forno con formaggio (22) o uovo (21)	Platessa panata al forno (24)
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Verdure cotte	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Pasta con olio e formaggio (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	Minestra in brodo vegetale (12)	Vellutata di verdure di stagione e pastina (14)	Minestra in brodo vegetale (12)
	Pollo in umido (15)	Bocconcini di pollo impanati al forno (18)	Hamburger (16)	Bocconcini di carne bovina (15)	Polpette in umido (16)
	Insalata verde	Insalata mista di stagione	Insalata verde	patate	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Risotto allo zafferano (8)	Risotto alla parmigiana (11)	Risotto allo zafferano (8)	Pasta con ricotta (4) o con olio e formaggio (1)	Risotto alla parmigiana (11)
	Frittata con verdure e formaggio (22)	Filetto di merluzzo panato (24)	Mozzarella (20)	Filetto di merluzzo panato (24)	Frittata al forno (22) o uovo (21)
	Insalata mista di stagione	Verdura cotta	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (12)	Minestra in brodo di carne (13)	Minestra in brodo di pollo (13)	Risotto al sugo (9)	Vellutata di verdure di stagione e crostini (14)
	Straccetti di carne bovina in umido (15)	Bollito di carne (17)	Pollo arrosto (15)	Cotoletta di pollo (16)	Arista di maiale (15)
	patate	patate	Patate	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pizza margherita (6)	Pasta al pesto (1)
	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta o casizolu (20)	Sformatino di legumi e verdure di stagione (23)	Platessa panata al forno (24)	Prosciutto cotto (19)	Formaggio dolce o mozzarella o ricotta o casizolu (20)
	Verdura cotta	Insalata verde	Verdura cotta	Insalata verde	Verdura cotta
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

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

Menù Mensa Scuola Infanzia del Comune di SANTULUSSURGIU: PRIMAVERA/ESTATE

	1 [^] settimana	2 [^] settimana	3 [^] settimana	4 [^] settimana	5 [^] settimana
lunedì	Farfalline in bianco (1) o con tonno (3)	Risotto allo zafferano (8)	Minestra in brodo vegetale (12)	Risotto allo zafferano (8)	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2)
	Filetto di merluzzo panato (24)	Frittata con verdure e formaggio (22) o Uovo (21)	Filetto di merluzzo panato (24)	Formaggio dolce (20)	Formaggio dolce (20)
	Insalata di pomodori	Pomodori e cetrioli	Patate	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
martedì	Pasta al pomodoro fresco e basilico (2)	Vellutata di verdure di stagione con crostini (14)	Pasta al sugo (2)	Pasta con ricotta (4) o con olio e formaggio (1)	Minestra in brodo vegetale (12)
	Hamburger (17)	Arista al forno (15)	Polpette in umido (16)	Bocconcini di pollo impanati al forno (18)	Polpette in umido o al sugo (16)
	Carote olio e limone	patate	Insalata mista di stagione	Insalata verde	Patate
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
mercoledì	Risotto alla parmigiana (11)	Pasta al sugo con tonno (3)	Insalata di riso (10) o Riso olio e formaggio (7)	Pasta al sugo (2)	Pasta olio e formaggio (1)
	Prosciutto cotto (19)	Platessa panata al forno (24)	Mozzarella (20)	Platessa panata al forno (24)	Filetto di merluzzo panato (24)
	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione	Pomodori e cetrioli	Insalata mista di stagione	Insalata mista di stagione
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta al pomodoro fresco e basilico (2)	Pasta al pomodoro fresco e basilico (2)	Vellutata di zucchine e carote e pastina (14)	Pipette al pomodoro fresco e basilico (2)
	Straccetti di pollo al limone (15)	Pollo arrosto (15)	Cotoletta di pollo impanata (16)	Fettine di bovino in umido (15)	Straccetti di pollo in umido (15)
	patate	Verdura cotta	Insalata verde	patate	Verdure cotte
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta
venerdì	Gnocchetti sardi al pomodoro (2)	Pasta olio e formaggio (1)	Chicche di patate al pesto (1)	Pizza margherita (6)	Risotto al sugo (9))
	mozzarella o ricotta (20)	Sformatino di legumi e verdure di stagione (23)	Frittata con verdure e formaggio (22) o Uovo (21)	Prosciutto cotto (19)	Frittata con verdure (22) o Uovo (21)
	Insalata verde	Insalata verde	Insalata mista di stagione	Insalata di pomodori e cetrioli	Insalata verde
	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta	Pane Frutta

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

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

Menù Mensa Scuola Infanzia del Comune di SANTULUSSURGIU: AUTUNNO/INVERNO

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
lunedì	Gnocchetti sardi al sugo (2) Filetto di merluzzo panato (24) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (12) Bocconcini di pollo impanati al forno (18) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Chicche di patate al sugo (2) Frittata con verdure e formaggio (22) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Frittata al forno con formaggio (22) o uovo (21) Verdure cotte Pane Frutta	Pasta al pesto (1) Formaggio dolce o mozzarella o ricotta o casizolu (20) Verdura cotta Pane Frutta
martedì	Pasta con olio e formaggio (1) Pollo in umido (15) Insalata verde Pane Frutta	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2) Formaggio dolce (20) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (12) Hamburger (16) Insalata verde Pane Frutta	Vellutata di verdure di stagione e LEGUMI ED/PISTINA (14) Bocconcini di carne bovina (15) patate Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (12) Polpette in umido (16) Patate Pane Frutta
mercoledì	Risotto allo zafferano (8) Prosciutto cotto (19) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Risotto alla parmigiana (11) Filetto di merluzzo panato (24) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Platessa panata al forno (24) Verdura cotta Pane Frutta	Pizza margherita (6) Prosciutto cotto (19) Insalata verde Pane Frutta	Risotto alla parmigiana (11) Frittata al forno (22) o uovo (21) Insalata verde Pane Frutta
giovedì	Minestra in brodo vegetale (12) Straccetti di carne bovina in umido (15) patate Pane Frutta	Minestra in brodo di carne (13) Bollito di carne (17) patate Pane Frutta	Risotto allo zafferano (8) Mozzarella (20) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Risotto al sugo (9) Cotoletta di pollo (18) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Platessa panata al forno (24) Insalata mista di stagione Pane Frutta
venerdì	Polenta al sugo (5) o Pasta al sugo (2) Formaggio dolce o mozzarella o ricotta o casizolu (20) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Sformatino di legumi e verdure di stagione (23) Insalata verde Pane Frutta	Minestra in brodo di pollo (13) Pollo arrosto (15) Patate Pane Frutta	Pasta con ricotta (4) o con olio e formaggio (1) Filetto di merluzzo panato (24) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Vellutata di verdure di stagione con LEGUMI e crostini (14) Arista di maiale (15) Insalata mista di stagione Pane Frutta

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

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



**Menù Mensa Scuola Infanzia del Comune di SANTULUSSURGIU: PRIMAVERA/ESTATE**

	1 ^a settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana	5 ^a settimana
lunedì	Farfalline in bianco (1) o con tonno (3) Filetto di merluzzo panato (24) Insalata di pomodori Pane Frutta	Risotto allo zafferano (8) Formaggio dolce o casizolu (20) Pomodori e cetrioli Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (12) Filetto di merluzzo panato (24) Patate Pane Frutta	Risotto allo zafferano (8) Uovo (21) o frittata verdure (22) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2) Formaggio dolce (20) Insalata mista di stagione Pane Frutta
martedì	Pasta al pomodoro fresco e basilico (2) Hamburger (17) Carote olio e limone Pane Frutta	Vellutata di verdure di stagione con patate Arista al forno (15) patate Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Polpette in umido (16) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pasta con ricotta (4) o con olio e formaggio (1) Bocconcini di pollo impanati al forno (18) Insalata verde Pane Frutta	Minestra in brodo vegetale (12) Polpette in umido o al sugo (16) Patate Pane Frutta
mercoledì	Risotto alla parmigiana (11) Prosciutto cotto (19) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pasta al sugo con tonno (3) Platessa panata al forno (24) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Insalata di riso (10) o Riso olio e formaggio (7) mozzarella (20) Pomodori e cetrioli Pane Frutta	Pizza margherita (6) Prosciutto cotto (19) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Risotto al sugo (9) Frittata con verdure (22) o Uovo (21) Insalata mista di stagione Pane Frutta
giovedì	Gnocchetti sardi al pomodoro (2) mozzarella o ricotta (20) Insalata verde Pane Frutta	Pasta olio e formaggio (1) Sformatino di legumi e verdure di stagione (23) Insalata verde Pane Frutta	Chicche di patate al pesto (1) Frittata con verdure e formaggio (22) o Uovo (21) Insalata verde Pane Frutta	Vellutata di zucchine e carote e patate (14) Fettine di bovino in umido (15) patate Pane Frutta	Pipette al pomodoro fresco e basilico (2) Filetto di merluzzo panato (24) Verdure cotte Pane Frutta
venerdì	Minestra in brodo vegetale (12) Straccetti di pollo al limone (15) patate Pane Frutta	Pasta al pomodoro fresco e basilico (2) Pollo arrosto (15) Verdura cotta Pane Frutta	Pasta al pomodoro fresco e basilico (2) Straccetti di pollo in umido (15) Insalata mista di stagione Pane Frutta	Pasta al sugo (2) Platessa panata al forno (24) Insalata di pomodori e cetrioli Pane Frutta	Pasta olio e formaggio (1) Cotoletta di pollo impanata (18) Insalata verde Pane Frutta



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



Società Cooperativa Progetto H -

Mense dell'Unione dei Comuni Montiferru e Alto Campidano

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



22/01/2016

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

RICETTA	Infanzia	Adulto	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	
1) Pasta olio e formaggio – Chicche di patate al pesto – Pasta al pesto			
Se : Pasta	50/60	80/100	<i>glutine</i>
Se: Chicche di patate	120	160	<i>glutine</i>
Se con il pesto	q.b.	q.b.	<i>Latte, frutta a guscio (noci, noccardi)</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
2) Pasta al sugo- Chicche di patate al sugo – Ravioli di ricotta e spinaci al sugo			
Se : Pasta	50/60	80/100	<i>Glutine</i>
Se: Chicche di patate	120	160	<i>glutine</i>
Se: Ravioli di ricotta e spinaci	120	160	<i>Glutine, Latte, Uova</i>
Pomodori pelati	65/90	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	<i>Sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
3) Pasta al tonno			
Pasta	50/60	80/100	<i>Glutine</i>
Tonno	20/25	30/35	<i>pesce</i>
Se in rosso: Pomodori pelati	20	40	
cipolla	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
4) Pasta con ricotta			
Pasta	50/60	80/100	<i>Glutine</i>
Ricotta	30	60	<i>latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
cipolla	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
5) Polenta al sugo			
Polenta (farina di mais)	50/60	80/100	
Pomodori pelati	65/90	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	<i>Sedano</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
6) Pizza			
trancio a crudo	50/60	80/100	<i>Glutine</i>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	40	<i>Latte</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	
7) Riso olio e formaggio			
Riso	50/60	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
8) Risotto allo zafferano			
Riso	50/60	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	8/9	<i>Latte - uova</i>
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
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.	

aglio)			
RICETTA	Infanzia	Adulte	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	
17) Carne lessa			
Carne di manzo e/o pollo	50/60	70/80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	sedano
18) Cotoletta o bocconcini di pollo impanati			
Carne di pollo (fettina o a cubetti)	50/60	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	uova
Pane grattugiato	30	30	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
19) Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	35/40	
20) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)			
Formaggio dolce sardo- casizolu	50/60	80/100	latte
Mozzarella – ricotta	40/50	80	latte
21) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue			
Uovo	n.1	n.2	Uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
22) Frittata al forno – Frittata con formaggio – Frittata con verdure			
Uova	40	70	uova
Se : con formaggio dolce	30	40	Latte
Se : con verdure (zucchine, bietole, spinaci)	50	70	
Latte	q.b.	q.b.	Latte
farina	q.b.	q.b.	glutine
Grana Padano DOP	6/7	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
23) Sformatino di legumi e verdure di stagione			
Legumi (ceci, fagioli cannellini)	50/60	60/70	
Verdure di stagione (zucchine, carote, bietole)	30	40	
Patate	20	30	
Uova	q.b.	q.b.	uova
Grana Padano DOP	6/7	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
24) Filetti di pesce impanato al forno			
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	100/150	Pesce
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	glutine
uovo	q.b.	q.b.	uova
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Verdure da fare cotte			
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore. Di stagione o surgelate	100	200/250	



patate	100/120	180/200	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Verdure crude			
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	60	
pomodori, carote, finocchi, mais, cetrioli	100	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Pane			
Pane	40	60	glutine
Frutta			
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria	150	200	

