

Menù Mensa Scolastica Comune di MEANA SARDO : AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Risotto allo zafferano (13)	Minestra in brodo di carne (17)	Pasta in bianco (1) o con verdure (3)	Passato di verdure con legumi (19)	Pasta in bianco (1)
	Frittata con verdure (26)	Bollito di carne (23)	Frittata al forno (26) o Uova 27)	Pesce alla pizzaiola (30)	Pesce al forno (28)
	Insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	Patate in verde	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Malloreddus al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Fregola al sugo (2)	Pasta con ricotta (8) o al ragù (2)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne sardo-bruna in umido (20)	Tortino di verdure (26)	Fettine in verde (20)	Bocconcini di carne sardo-bruna in umido (20)	Polpette in umido (21)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
mercoledì	Passato di verdure con legumi(19)	Minestra di legumi (18)	Risotto al sugo (12)	Pasta al sugo (2)	Minestra di legumi (18)
	Bastoncini di pesce (31)	Formaggio dolce (25)	Pesce al forno (28)	Formaggio dolce (25)	Frittata al forno (26)
	Insalata di verdure crude	Patate al forno	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Pasta in bianco (1)	Ravioli di ricotta e spinaci (6)	Gnocchi di patate al sugo (5)	Pizza (9)	Lasagne al forno (10)
	Pollo arrosto (20)	Arrosto di maiale (20)	Polpette al sugo (21)	Prosciutto cotto (24)	Formaggio tipico (25)
	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure
	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Pasta al sugo (2)	Risotto alla Parmigiana (14)	Crema di legumi (18)	Minestra in brodo vegetale (19)	Passato di verdure con crostini (19)
	Formaggio Dolce (25)	Pesce alla livornese (29)	Prosciutto cotto (24)	Cotoletta di pollo (22)	Fettine alla pizzaiola (20)
	Verdure cotte	Insalata di verdure crude	Patate lesse o in verde	Verdure di stagione	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

n.b. : le giornate a sfondo verde sono quelle a tema Tradizione, quelle a sfondo azzurro sono quelle a tema Biologico.

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

MENSA SCOLASTICA COMUNE DI MEANA SARDO : MENÙ PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
lunedì	Pasta con verdure (3)	Pasta al sugo (2)	Pasta con verdure (3)	Crema di verdure estive con crostini (19)	Pasta al sugo (2))
	Polpette al forno (21)	Formaggio dolce (25)	Frittata al forno (26)	Cotoletta al forno (22)	Uova (27) o frittata al forno (26)
	Insalata	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
martedì	Malloreddus al pomodoro fresco (2)	Minestrone estivo (19)	Fregola al pomodoro e basilico (2)	Pasta con ricotta (8) o al ragù (2)	Pasta con verdure (3)
	Fettine di carne sardo-bruna in umido (20)	Tortino di verdure (26)	Fettine in verde (20)	Bocconcini di carne sardo-bruna in umido (20)	Fettine alla pizzaiola (20)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata di verdure crude	insalata
	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane tradizionale	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
mercoledì	Farfalle al pesto	Insalata di riso (16)	Vellutata di carote e zucchine (19)	Pasta al pesto (7)	Minestrone estivo (19)
	Merluzzo al pomodoro (28)	Prosciutto cotto (24)	Bastoncini di merluzzo (31)	Formaggio dolce (25)	Pesce in umido (28)
	Carote olio e limone	Pomodori e cetrioli	Patate in verde	Patate al forno	Patate lesse o in verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
giovedì	Pasta al sugo (2)	Ravioli di ricotta e spinaci (6)	Pasta al sugo (2)	Pizza (9)	Lasagne al forno con ragù di verdure (10)
	Formaggio Dolce (25)	Arrosto di maiale (20)	Hamburger (21)	Prosciutto cotto (24)	Formaggio dolce (25)
	Patate lesse	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Insalata	Insalata di verdure
	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Risotto alle verdure (15)	Pasta al sugo con tonno (4)	Insalata di riso (16)	Risotto al sugo (12)	Passato di verdure (19)
	Prosciutto cotto (24)	Pesce al forno o in umido (28)	Mozzarella (25)	Pesce al forno (28)	Fettina in umido (20)
	Insalata di pomodori	Insalata mista	Insalata verde	Insalata di pomodori	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

In caso di richiesta di diete speciali per la celiachia si provvederà a sostituire gli alimenti contenenti glutine con altri **SENZA GLUTINE** ai sensi della legge n°123/2005.

- Si specifica che tale menù sarà sottoposto a indagine di gradimento in fase di somministrazione, sarà pertanto possibile che le ricette vengano modificate e adattate in base al gusto e alle necessità dei fruitori.

A. Il formaggio utilizzato per il condimento dei primi piatti è il Parmigiano Reggiano tranne che nei piatti tradizionali che viene utilizzato il Pecorino Sardo DOP.

B. Le grammature di carne e pesce si intendono al netto degli scarti a crudo, a prescindere dal taglio utilizzato nel caso della carne.

Di seguito viene riportato il ricettario con le grammature per porzione.

RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

Grammature degli alimenti al netto degli scarti a crudo

Alimenti	Scuola Materna
	Grammi/alunno

(1) Pasta burro e Parmigiano

Pasta	60
burro	6
Parmigiano Reggiano	10
Sale	q.b.

(2) Pasta al sugo- Fregola al sugo – Gnocchetti sardi al sugo- pasta al ragù

Pasta	60
Pomodori pelati	60
Carote, sedano, cipolla	10
Se con ragù: carne macinata di vitello	20
Olio extra vergine di oliva	3
Parmigiano Reggiano - Se pasta tipica : Pecorino Sardo DOP	10
Sale	q.b.

(3) Pasta alle verdure

Pasta	60
Verdure (zucchine)	30/40
Olio extra vergine di oliva	3
Sale	q.b.

(4) Pasta al tonno/ pasta al sugo con tonno

Pasta	60
Tonno	20

Se con sugo : Pomodori pelati	60
Aromi: cipolla e prezzemolo	q.b.
Olio extra vergine di oliva	3
Sale	q.b.

(5) Gnocchi di patate al sugo

Gnocchi di patate	90
Pomodori pelati	60
Carote, sedano, cipolla	10
Olio extra vergine di oliva	3
Parmigiano Reggiano	10
Sale	q.b.

(6) Ravioli ricotta e spinaci

Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	90
Pomodori pelati	60
Carote, sedano, cipolla	10
Olio extra vergine di oliva	3
Parmigiano Reggiano	10
Sale	q.b.

(7) Pasta al pesto

Pasta	60
Pesto	q.b.
Parmigiano Reggiano	10
Olio extra vergine di oliva	3
Sale	q.b.

(8) Pasta con ricotta

Pasta	60
Ricotta	25
Olio extra vergine di oliva	3
Sale marino iodato	q.b.

(9) Pizza

Pasta : Trancio cotto	150
Pomodori pelati	q.b.
Mozzarella	30
Olio extra vergine di oliva	3
Sale	q.b.

(10) Lasagne al forno

Pasta	60
Pomodori pelati	50
Verdure (sedano, carota, cipolla)	10
Carne macinata vitello	30

Farina per besciamella	q.b.
Latte per besciamella	50
Burro per besciamella	3
Olio extra vergine di oliva	3
Aromi	q.b.
Sale marino iodato	q.b.

(10 b) Lasagne con ragù vegetale

Pasta	60
Pomodori pelati	50
Sedano	20
Carota	30
cipolla	10
Farina per besciamella	q.b.
Latte per besciamella	40
Burro per besciamella	5
Olio extra vergine di oliva	6
Parmigiano Reggiano	3
Aromi	q.b.
Sale marino iodato	q.b.

(12) Risotto al sugo

Riso	60
Pomodori pelati	60
Parmigiano Reggiano	10
Olio extra vergine di oliva	3
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.
Aromi	q.b.
Sale	q.b.

(13) Risotto allo zafferano

Riso	60
Parmigiano Reggiano	10
Olio extra vergine di oliva	3
Zafferano sardo	q.b.
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.
Aromi	q.b.
Sale	q.b.

(14) Risotto alla parmigiana

Riso	60
Parmigiano Reggiano	10
Burro	5
Olio extra vergine di oliva	4

Cipolla	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.
Sale	q.b.

(15) Risotto con verdure

Riso	60
Verdure	50
Burro	5
Olio extra vergine di oliva	4
Cipolla	5
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	q.b.
Sale	q.b.

16) Insalata di riso

Riso	60
Mozzarella	20
Prosciutto cotto	20
verdure	30
pomodori	30
Olio extra vergine di oliva	4
Sale marino iodato	q.b.

(17) Minestra in brodo di carne

Pasta	25
Carne di manzo e pollo	60
Base vegetale per brodo (cipolla, sedano, carota, pomodoro)	30
Sale e aromi	q.b.

(18) Minestra di legumi/ crema di legumi

Pasta	25
Ceci o fagioli	30
Cipolla	5
Olio extra vergine di oliva	3

(19) Passato di verdura/vellutata/crema di verdure/minestrone

Pasta	25
Verdure miste	110
Olio extra vergine di oliva	3
Sale e aromi	q.b.

(20) Carne arrosto o in umido/pizzaiola

Carne di pollo/arista/vitello sardo-bruna	60
Se pizzaiola: pomodori pelati	30
Olio extra vergine di oliva	5

Sale e aromi	q.b.
--------------	------

(21) Polpette al sugo o al forno/polpettone/hamburger

Carne macinata di vitello	50
Uova cat. A	¼ di 1
Se al sugo Pomodori pelati	20
Pane grattugiato	q.b.
Olio extra vergine di oliva	q.b.
Parmigiano Reggiano	10
Sale e aromi	q.b.

(22) Cotoletta

Carne di suino o pollo	60
Uova	q.b.
Pane grattugiato	30
Olio extra vergine di oliva	5
Sale e aromi	q.b.

(23) Carne lessa

Carne di manzo/pollo	60
Olio extra vergine di oliva	5
Sale e aromi	q.b.

(24) Prosciutto cotto

Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti.	45
---	----

(25) Formaggio da taglio

Dolce Sardo	50
Mozzarella	60

(26) Frittata con verdure cotte /tortino

Uova cat. A EXTRA	1 uovo
bietole o spinaci	70
Parmigiano Reggiano	10
Sale	q.b.

(27) Uova sode

Uova cat. A EXTRA	1 uovo
-------------------	--------

(28) Pesce al forno o in umido o al pomodoro

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80
Se con pomodoro: pomodori pelati	30
Aglio e prezzemolo	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3
Sale	q.b.

(29) Pesce alla livornese

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80
Pomodori pelati	30
Olive nere , aglio e prezzemolo	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3
Sale	q.b.

(30) Pesce alla pizzaiola

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80
Pomodori pelati	30
Origano, aglio e prezzemolo	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3
Sale	q.b.

(31) pesce pastellato/bastoncini

Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	80
Olio extra vergine d'oliva	3
Sale	q.b.

Verdure da fare cotte

Bietole, spinaci	100/130
Fagiolini, patate, carote, piselli	130
Olio extra vergine d'oliva	3
Sale	q.b.

Verdure fresche da consumare crude

Verdure a foglie , carote julienne	30/40
Pomodori, finocchi	80/100
Olio extra vergine d'oliva	3
Sale	q.b.

Pane

Pane	50
------	----

Frutta

Mele	150
Arance	150
Pere	150
Banane	150
Mandaranci	150
Mandarini	150
Melone	150

Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)

La cooperativa dichiara che all'interno del menù erogato sono presenti i seguenti allergeni di cui all' Allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011:

ALLERGENI
Cereali contenenti glutine
Crostacei e prodotti a base di crostacei
Uova e prodotti a base di uova
Pesce e prodotti a base di pesce
Arachidi e prodotti a base di arachidi
Soia e prodotti a base di soia
Latte e prodotti a base di latte
Frutta a guscio
Sedano e prodotti a base di sedano
Senape e prodotti a base di senape
Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO ₂
Lupini e prodotti a base di lupini
Molluschi e prodotti a base di molluschi