

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI AUTUNNO - INVERNO

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA	6^ SETTIMANA	7^ SETTIMANA	8^ SETTIMANA	9^ SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro e basilico Hamburger al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate Frutta fresca Pane	Risotto arlecchino Filetto di merluzzo* panato Fagiolini* al vapore Frutta fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Sformato di legumi con spinaci*/bietole* Insalata mista Frutta fresca Pane	Tortellini in brodo vegetale Cosce di pollo al forno Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Mezze penne al tonno Filetto di platessa* all'olio evo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo Bastoncini di merluzzo* al forno Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alle erbette Frittata con spinaci* o zucchine Insalata mista Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Risotto alle carote Filetto di platessa* olio e limone Bietole* saltate Frutta fresca Pane	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Frutta Fresca Pane	Pastina in brodo vegetale Polpette in verde o sugo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Frittata con prosciutto cotto Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al sugo Pollo/tacchino alla pizzaiola Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pastina in brodo vegetale Cosce di pollo al forno Patate in verde Frutta fresca Pane	Malloredus al sugo Ricotta ovina con miele Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Minestrone di verdure Cosce di pollo al forno Patate al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Bastoncini di merluzzo* al forno Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Fusilli al tonno Tortino di verdure Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Minestrina primavera Spezzatino di vitello/one con patate Frutta fresca Pane	Risotto alle zucchine Dolce Sardo Arborea Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Chifferi all'olio Filetto di merluzzo* panato Insalata mista Frutta fresca Pane	Pasta al burro Frittata ai carciofi DOP Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di legumi Bocconcini di pollo/tacchino con patate Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo Platessa* panata al forno Fagiolini *al vapore Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Malloredus al sugo Formaggio pecorino Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Sformato di legumi con spinaci*/bietole* Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al ragù vegetale Cotoletta di pollo/tacchino al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Fregola al sugo Platessa* alla parmigiana Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Minestrone di lenticchie Hamburger in verde/al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Minestra di patate Vitello/one in umido con carote* Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Scaloppina di maiale al limone Insalata verde Frutta fresca Pane	Pasta al pesto Tortino di verdure Insalata mista Frutta fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Coppa Parma IGP o cotto per infanzia Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pasta all'olio evo Sformato di legumi e pomodori Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Passato di verdure Scaloppina di pollo/tacchino al limone Cruditè di verdure Frutta fresca Pane	Tortellini alla parmigiana Provoletta latte vaccino sardo Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Passato di verdure Prosciutto crudo di Parma o cotto per infanzia Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta alla mediterranea Platessa*panata al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Fregola al ragù vegetale Sformato di legumi con zucchine Insalata verde Frutta fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Risotto al sugo Polpette in verde o sugo Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto di zucchine Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane

TABELLA N° 104

del

26 SET 2017

del 26 SET 2017

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA - ESTATE

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA	6^ SETTIMANA	7^ SETTIMANA	8^ SETTIMANA	9^ SETTIMANA
LUNEDI'	Penne all'olio evo Bastoncini di merluzzo*al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo Arrosto di maiale al pomodoro fresco Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di pasta Sformato di legumi con zucchine Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Risotto al sugo Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia Insalata verde Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Platessa alla parmigiana Fagiolini* al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata con asparagi selvatici/ortaggi di stagione Insalata tricolore Frutta fresca Pane	Fregola al pesto di verdure Polpette in verde o sugo Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle al tonno Filetto di merluzzo* panato Insalata mista Frutta fresca Pane	Pasta fredda/Insalata di pasta Formaggio fresco (casu friscu) Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Mallorredus al sugo Ricotta vaccina con miele Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Mezze penne al tonno Platessa* panata al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Polpette al forno o sugo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al pesto Roast beef di vitello/one al forno Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Pastina in brodo vegetale Scaloppina di pollo/tacchino al limone Patate*al forno Frutta fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Fettina di vitello/one ai ferri Insalata mista Frutta fresca Pane	Insalata di pasta e legumi Tortino di Verdure Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Cotoletta di pollo/tacchino al forno Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Tortellini in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Carote* al vapore Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo/tacchino al forno Patate*al forno Frutta fresca Pane	Fusilli al ragù vegetale Frittata con zucchine Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Casu axedu con miele Insalata verde Frutta fresca Pane	Penne all'olio evo Platessa* panata al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al burro Tortino di verdure Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle alle zucchine Bastoncini di merluzzo* al forno Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Minestrina primavera Filetto di platessa* pomodori e origano Patate al vapore Frutta fresca Pane	Minestra di patate Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Frittata con asparagi selvatici/ortaggi di stagione Insalata verde Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Risotto alle zucchine Hamburger in verde/al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Frutta Fresca Pane	Minestrina primavera Cosce di pollo al forno Patate prezzemolate Frutta fresca Pane	Fregola al sugo Sformato di legumi con zucchine Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di riso Dolce Sardo Arborea Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese Arrosto di maiale al pomodoro fresco Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto Bocconcini di vitello/one con carote* Frutta fresca Pane	Mezze penne all'olio evo Platessa* alla parmigiana Insalata mista Frutta fresca Pane
VENERDI'	Farfalle alla carrettiera Tortino di Verdure Insalata verde Frutta fresca Pane	Minestra al finocchietto selvatico Spezzatino di vitello/one con carote * Frutta fresca Pane	Pasta alla mediterranea Filetto di platessa* olio e limone Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Patate* al forno Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Hamburger al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Passato di verdure Prosciutto crudo di Parma o cotto per l'infanzia Patate* al forno Frutta fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata di zucchine Insalata Verde Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Arista di maiale al forno Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane

TABELLA n° 164

del 26 SET. 2017

PA/2017/330726

STAGIONALITA' VERDURA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
Bietole Spinaci Fagiolini Patate Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Carote Finocchi Pomodori Zucchini Carciofi	Asparagi Bietole Spinaci Fagiolini Patate Pomodori Carote Zucchini Melanzane Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Cetrioli

TABELLA N° 164 del
 Pg/2017/330726

26 SET. 2017

5
*il prodotto potrebbe essere surgelato

STAGIONALITA' FRUTTA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
Arance Banane Cachi mela Clementine Kiwi Loti Mandarini Mela Melone in asciutto Melone verde Pera Uva	Albicocche Anguria Arance (aprile-maggio) Banane Kiwi Mela Melone Pera Pesca Pesca noce Susine Uva (ottobre)

TABELLA n° 164 del 26 SET. 2017
PC/2017/330726

zucchine, carote, spinaci, biet	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
formaggio grattugiato:																				
parmigiano reggiano	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
pecorino sardo DOP	7	10	15	80	15,9	13,47	1,82	193,8	19,08	16,16	2,18	232	22,26	18,86	2,54	271	25,44	21,55	2,9	310
sardo Gran Campidano	7	10	15	20																
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FORMAGGI																				
CASU AXEDU CON MIELE																				
	50	60	70	80	4	6	0,5	7,5	4,8	7,2	0,6	85,8	5,6	8,4	0,7	100	6,4	9,6	0,8	14
miele	5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
RICOTTA VACCINA CON MIELE																				
	70	80	100	120	8,54	5,6	2,8	95,2	9,76	6,4	3,2	108,8	12,2	8	4	136	14,64	9,6	4,8	163,2
miele	5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
RICOTTA OVINA CON MIELE																				
	70	80	100	120	5,88	17,57	2,24	189,7	6,72	20,08	2,56	216,8	8,4	25,1	3,2	271	10,08	30,12	3,84	325,2
miele	5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4

TABELLA n° 164 del 26 SET. 2017
 pg/2017/330726

spinaci	30	40	50	60	1,02	0,21	0,87	9,3	1,36	0,28	1,16	12,4	1,7	0,35	1,45	15,5	2,04	0,42	1,74	18,6
bietole	30	40	50	60	0,54	0,012	1,12	5,7	0,72	0,08	1,5	7,6	0,9	0,1	1,87	9,5	1,08	0,12	2,24	11,4
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
formaggio grattugiato:																				
parmigiano reggiano	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
pecorino sardo DOP	7	10	15	20	2,22	1,88	0,25	27	3,18	2,69	0,36	38,75	4,77	4,04	0,5	58,125	6,36	5,38	0,72	77,5
sardo Gran Campidano	7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
SFORMATO DI LEGUMI E POMODORI																				
legumi	20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
pomodori	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
formaggio grattugiato:																				
parmigiano reggiano	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
pecorino sardo DOP	7	10	15	20	2,22	1,88	0,25	27	3,18	2,69	0,36	38,75	4,77	4,04	0,5	58,125	6,36	5,38	0,72	77,5
sardo Gran Campidano	7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
SFORMATO DI LEGUMI E ZUCCHINE																				
legumi	20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
formaggio grattugiato:																				
parmigiano reggiano	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
pecorino sardo DOP	7	10	15	20	2,22	1,88	0,25	27	3,18	2,69	0,36	38,75	4,77	4,04	0,5	58,125	6,36	5,38	0,72	77,5
sardo Gran Campidano	7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
zucchine	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
TORTINO DI VERDURE																				

TABELLA

n° 164

del

26 SET. 2017

Perla 330726

SECONDI PIATTI	infanzia	primaria	primaria	Medie	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni	10- 12 anni adulti	g.prot	g.lip	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
SECONDI DI CARNE																				
BOCCONCINI DI POLLO/TACCHINO AL PANGRATTATO																				
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	28	0,96	/	120	41,9	1,44	/	180
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
SECONDI DI PESCE																				
FILETTO DI PLATESSA POMODORI E ORIGANO																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
pomodoro fresco/pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FILETTO DI PLATESSA OLIO E LIMONE																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FILETTO DI PLATESSA ALL'OLIO EVO																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
UOVA																				
FRITTATA CARCIOFI DOP																				
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
mozzarella	7	10	15	20	1,26	1,12	0,05	17,22	1,8	1,9	0,08	24,6	2,7	2,85	0,12	36,9	3,6	3,8	0,16	49,2
carciofi DOP	30	40	50	60	0,81	0,06	0,75	6,6	1,08	0,08	0,3	8,8	1,35	0,1	1,25	11	1,62	0,12	1,5	13,2
cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
SFORMATO DI LEGUMI CON SPINACI/BIETOLE																				
legumi	20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74

TABELLA n° 164

del

26 SET. 2017

Pg/2017/330 726

8

PRIMI PIATTI	infanzia	primaria	primaria	Medie 10- 12 anni	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																				
INSALATA DI PASTA E LEGUMI																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
legumi misti	20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
mozzarella	15	20	30	35	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51	7,28	4,78	0,83	76	8,49	5,57	0,97	89
pomodoro fresco	40	50	60	80	0,48	0,08	2,04	9,2	0,6	0,1	2,55	11,6	0,72	0,12	3,06	14	0,96	0,16	4,08	18,4
olive nere	10	10	15	15	0,16	2,51	0,08	24	0,16	2,51	0,08	24	0,24	3,77	0,12	35	0,24	3,77	0,12	35
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
INSALATA DI RISO																				
riso parboiled	50	60	70	80	3,25	0,26	39,58	179	3,9	0,31	47,49	214	4,55	0,36	55,41	250	5,2	0,42	63,32	286
mozzarella	15	20	30	35	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51	7,28	4,78	0,83	76	8,49	5,57	0,97	89
pomodoro fresco	40	50	60	80	0,48	0,08	2,04	9,2	0,6	0,1	2,55	11,6	0,72	0,12	3,06	14	0,96	0,16	4,08	18,4
olive nere	10	10	15	15	0,16	2,51	0,08	24	0,16	2,51	0,08	24	0,24	3,77	0,12	35	0,24	3,77	0,12	35
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
PRIMI PIATTI IN BRODO																				
MINESTRA DI PATATE																				
pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
patate	70	80	100	100	1,41	0,06	12,23	54	1,62	0,07	13,98	62	2,02	0,09	17,47	77	2,02	0,09	17,47	77
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
formaggio grattugiato:																				
parmigiano reggiano	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
pecorino sardo DOP	7	10	15	20	2,22	1,88	0,25	27	3,18	2,69	0,36	38,75	4,77	4,04	0,5	58,125	6,36	5,38	0,72	77,5
sardo Gran Campidano	7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6

TABELLA N° 164 del 26 SET. 2017

PA/2017/330726

CONTORNI	infanzia	primaria	primaria	Medie 10- 12 anni adulti	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni		g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
CONTORNI FRESCHI																				
CAROTE FRESCHE																				
carote	70	100	150	200	0,65	0,17	6,71	29	0,93	0,24	9,58	41	1,4	0,36	14,37	61	1,86	0,48	19,16	82
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CRUDITE' DI VERDURE MISTE																				
verdure miste crude ad insalata	70	100	150	200	1,24	0,2	2,9	15,4	1,77	0,28	4,18	22	2,6	0,42	6,27	33	3,54	0,56	8,36	44
CONTORNI CALDI																				
FINOCCHI AL VAPORE																				
finocchi	70	100	150	200	0,87	0,14	5,1	22	1,24	0,2	7,29	31	1,86	0,3	10,94	46	2,48	0,4	14,58	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
ZUCCHINE GRIGLIATE/AL VAPORE																				
zucchine	70	100	150	200	0,91	0,07	0,98	7,7	1,3	0,1	1,4	11	1,95	0,15	2,1	16,5	2,6	0,2	2,8	22
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
MELANZANE GRIGLIATE/AL VAPORE																				
melanzane	70	100	150	200	0,77	0,28	1,82	12,6	1,1	0,4	2,6	18	1,65	0,6	3,9	27	2,2	0,8	5,2	36
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90

TABELLA

n° 164

del

26 SET. 2017

PG/2017 B30726

11

PRIMI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
INSALATA DI PASTA E LEGUMI	
pasta	glutine
legumi misti	
mozzarella	latte e derivati
pomodoro fresco	
olive nere	
olio extravergine di oliva	
INSALATA DI RISO	
riso parboiled	
mozzarella	latte e derivati
pomodoro fresco	
olive nere	
olio extravergine di oliva	
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
MINESTRA DI PATATE	
pastina	glutine
carote,cipolle,sedano	sedano
patate	
olio extravergine di oliva	
formaggio grattugiato:	latte e derivati
parmigiano reggiano	
pecorino sardo DOP	
sardo Gran Campidano	

TABELLA

N° 164 del
PG/2017/330726

26 SET. 2017

SECONDI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
SECONDI DI CARNE	
BOCCONCINI DI POLLO/TACCHINO AL PANGRATTATO	
petto di pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
pane grattugiato	glutine da frumento
SECONDI DI PESCE	
FILETTO DI PLATESSA POMODORI E ORIGANO	
filetto di platessa	pesce
pomodori pelati	
origano	
olio extravergine di oliva	
FILETTO DI PLATESSA OLIO E LIMONE	
filetto di platessa	pesce
succo di limone	
olio extravergine di oliva	
FILETTO DI PLATESSA ALL'OLIO EVO	
filetto di platessa	pesce
olio extravergine di oliva	
UOVA	
FRITTATA CARCIOFI DOP	
uovo	uova
mozzarella	latte e derivati
carciofi DOP	
cipolla, prezzemolo	
olio extravergine d'oliva	
SFORMATO DI LEGUMI CON SPINACI/BIETOLE	
legumi	
spinaci/bietole	
uovo	uova
pane grattugiato	glutine da frumento
cipolla	
olio extravergine d'oliva	
formaggio grattugiato:	latte e derivati
parmigiano reggiano	latte e derivati
pecorino sardo DOP	latte e derivati
sardo Gran Campidano	latte e derivati
SFORMATO DI LEGUMI E POMODORI	
legumi	
pomodori pelati	
uovo	uova
pane grattugiato	glutine da frumento
formaggio grattugiato:	latte e derivati
parmigiano reggiano	latte e derivati

TABELLA n° 164 del 26 SET. 2017
PG/2017/330726

pecorino sardo DOP	latte e derivati
sardo Gran Campidano	latte e derivati
cipolla	
olio extravergine d'oliva	
SFORMATO DI LEGUMI E ZUCCHINE	
ceci	
uovo	uova
pane grattugiato	glutine da frumento
cipolla	
zucchine	
olio extravergine d'oliva	
formaggio grattugiato:	latte e derivati
parmigiano reggiano	latte e derivati
pecorino sardo DOP	latte e derivati
sardo Gran Campidano	latte e derivati
TORTINO DI VERDURE	
zucchine, carote, spinaci, bietole	
uovo	uova
pane grattugiato	glutine da frumento
cipolla	
olio extravergine d'oliva	
formaggio grattugiato:	latte e derivati
parmigiano reggiano	latte e derivati
pecorino sardo DOP	latte e derivati
sardo Gran Campidano	latte e derivati
FORMAGGI	
CASU AXEDU CON MIELE	latte e derivati
miele	
RICOTTA VACCINA CON MIELE	latte e derivati
miele	
RICOTTA OVINA CON MIELE	latte e derivati
miele	

TABELLA N° 164 del 26 SET. 2017
PG/2017/330726