

n° prot

99/2018/271836

Tabella

n° 29

Al Responsabile del
Servizio Pubblica Istruzione, Politiche Giovanili e Sport
Viale S Vincenzo n°4
09123 Cagliari

Oggetto: approvazione variazione menu per gli alunni delle mense scolastiche delle Scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di I° grado del Comune di Cagliari Anno Scolastico 2018/2019

Cagliari 23 AGO. 2018

In riferimento alla vs richiesta del 31/07/2018 vista la documentazione allegata:

1. tabelle dietetiche articolate su 9 settimane per le stagioni autunno-inverno primavera- estate
2. tabella grammature degli alimenti
3. ricettario

Si esprime parere favorevole per le variazioni proposte ai menu già approvati in data 26/09/2017.

INDICAZIONI SULLA PRESENZA DI ALLERGENI NEGLI ALIMENTI

In riferimento alla presenza di allergeni nel menù, il responsabile dell' attività produttiva (O.S.A.) deve attenersi a quanto riportato nell' allegato II del Reg UE 1169/2011 e a quanto descritto nel Regolamento stesso.

Deve essere formulato un registro evidenziando nella lista degli ingredienti delle singole preparazioni, la presenza di allergeni secondo le modalità previste, atte a fornire al consumatore finale le informazioni corrette, facilmente e liberamente accessibili.

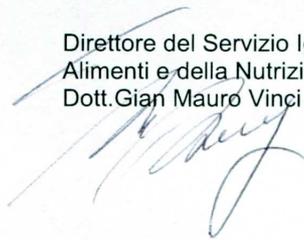
In considerazione dell' utenza che fruisce della ristorazione scolastica, il consumatore finale cui è destinata l' informazione è rappresentata dai genitori, cui deve essere garantita la facilità di accesso a dette informazioni.

La tabella dietetica allegata non è da ritenersi validata se non accompagnata dal presente documento di cui costituisce parte integrante

Tale disposizione è valida, con decorrenza immediata e fino a nuove comunicazioni.

Distinti saluti

Direttore del Servizio Igiene degli
Alimenti e della Nutrizione
Dott. Gian Mauro Vinci



AF

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

	1 [^]	2 [^]	3 [^]	4 [^]	5 [^]	6 [^]	7 [^]	8 [^]	9 [^]
	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro e basilico Hamburger al forno Insalata verde Frutta fresca Pane o	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 Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Tortellini alla parmigiana Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di lenticchie Cosce di pollo al forno Patate* al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Fregola al pesto 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/tortino con patate e formaggio 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	Gnocchi di patate al sugo Frittata con prosciutto cotto Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al sugo Formaggio pecorino Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pastina in brodo vegetale Cosce di pollo al forno Patate in verde Frutta fresca Pane	Malloreddus al sugo Ricotta ovina con miele Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Tortellini in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Minestrone di legumi 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	Pasta al burro Frittata/tortino con patate Finocchi al forno Frutta fresca Pane	Minestrina primavera Spezzatino di vitello/one con patate Frutta fresca Pane	Risotto alle zucchini 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/tortino con formaggio Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di legumi Bocconcini di pollo/tacchino con patate Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo Platessa* panata al forno Finocchi al forno Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Malloreddus al sugo Formaggio pecorino Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Hamburger di pollo/tacchino al forno 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 Filetto di platessa* gratinato al forno Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Malloreddus al sugo 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	Tortellini alla parmigiana Polpette al forno o sugo Insalata mista Frutta fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Coppa Parma IGP o cotto per l'infanzia Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pasta all'olio evo Frittata con prosciutto cotto Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto Mozzarella Cruditè di verdure Frutta fresca Pane	Pasta al sugo Provoletta latte vaccino sardo Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta sugo e ricotta 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	Ravioli di ricotta al sugo Hamburger di pollo/tacchino al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Risotto al sugo Lenticchie in umido Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Pasta alla crema di zucchini Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane

*il prodotto potrebbe essere surgelato

23 AGO. 2018

del 29

TABELLA n°

PG/2018/271836

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

	1^	2^	3^	4^	5^	6^	7^	8^	9^
LUNEDI'	SETTIMANA Penne all' olio evo Bastoncini di merluzzo*al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	SETTIMANA Gnocchetti al sugo Arrosti di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	SETTIMANA Insalata di riso con uovo Hamburger/polpett e di legumi al forno/sugo Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	SETTIMANA Risotto al sugo Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia Insalata verde Frutta fresca Pane	SETTIMANA Ravioli di ricotta al sugo Hamburger/polp ette di legumi al forno/sugo Carote* e calvoliflore al vapore Frutta fresca Pane	SETTIMANA Riso all'olio evo Frittata/tortino con formaggio Gran Campidano Insalata tricolore Frutta fresca Pane	SETTIMANA Fregola al pesto Scaloppina di pollo/tacchino al limone Insalata verde Frutta fresca Pane	SETTIMANA Farfalle al tonno Filetto di merluzzo* panato Insalata mista Frutta fresca Pane	SETTIMANA Insalata di riso con uovo Arista di maiale al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Malloredus al sugo Provoletta latte vaccino sardo 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 riso con uovo Polpette al forno o sugo Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Cotoletta di pollo/tacchino al forno Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Tortellini alla parmigiana Polpette al forno o sugo 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/tortino con formaggio 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 Platessa* alla parmigiana Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle al pesto di zuccchine Bastoncini di merluzzo* al forno Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Minestrina primavera Filetto di platessa olio e limone Patate al vapore Frutta fresca Pane	Minestra di patate Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato 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 Frittata/tortino con prosciutto cotto e patate Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di riso Dolce Sardo Arborca Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese Arrosti di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto Bocconcini di vitello/one con carote* Frutta fresca Pane	Mezze penne all' olio evo Filetto di platessa* gratinato al forno Insalata mista Frutta fresca Pane
VENERDI'	Ravioli di ricotta al sugo Lenticchie in umido 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 verdure Prosciutto crudo di Parma o cotto per infanzia Patate* al forno Frutta fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata/tortino di patate Insalata Verde Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Formaggio fresco (casu friscu) Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane

*il prodotto potrebbe essere surgelato

23 AGO. 2018

TABELLA N° 29 del

Pa/2018/271836

STAGIONALITA' FRUTTA

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

STAGIONALITA' VERDURA

<p>Bietole Spinaci Fagiolini Patate Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Carote Finocchi Pomodori Zucchine Carciofi</p>	<p>Asparagi Bietole Spinaci Fagiolini Patate Pomodori Carote Zucchine Melanzane Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Cetrioli</p>
--	---

TABELLA n° 29 dal 23 AGO. 2018

Pg/2018/271836

PRIMI PIATTI	infanzia 3-5 anni		Medie 10-12 anni adulti		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti						
	primaria 6-8 anni	primaria 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		
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																				
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO																				
gnocchi di patate	90	100	110	180	4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,56	207,9	9,36	/	71,28	340,2
pomodori	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
parmigiano grattugiato	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
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.																	
INSALATA DI RISO CON UOVO																				
riso parboiled	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
carote, pomodoro, mais	65-90	80	110	90-130	2,44	0,91	18,52	87,75	3	1,12	22,8	108	4,136	1,54	31,35	148,5	3,38	1,26	25,65	121,5
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FREGOLA AL PESTO																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
pesto confezionato	14	16	20	24	0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61	1,2	7,44	1,2	73
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE																				
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
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine frullate	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	6,5
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018
 PG/2018/271836

SECONDI PIATTI	Infanzia 3-5 anni		primaria 6-8 anni		primaria 8-10 anni		Medie 10-12 anni adulti		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti		
	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
SECONDI DI CARNE																				
ARROSTO DI MAIALE AGLI AROMI																				
maiale	80	100	120	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
HAMBURGER DI POLLO/TACCHINO AL FORNO																				
macinato di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	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
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
SECONDI DI PESCE																				
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO																				
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
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
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
UOVO																				
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO																				
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
formaggio	7	10	15	20	1,71	1,11	0,19	18	2,43	1,59	0,28	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO																				
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
formaggio 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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO CON PATATE																				
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
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
parmigiano grattugiato	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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO																				
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
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
parmigiano grattugiato	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
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 d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE																				
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

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

pg/2018/271836

parmigiano grattugiato	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
prosciutto cotto	8	10	10	15	1,58	1,18	0,07	17	1,98	1,47	0,09	21	1,98	1,47	0,09	21	2,97	2,21	0,14	32
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LEGUMI																				
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO																				
legumi	25-30	30	35	35-40	5,6	0,77	12,12	74,82	6,72	0,93	14,55	89,79	7,84	1,08	16,97	104,75	7,84	1,08	16,97	104,75
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
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
patate, ortaggi misti	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
pomodori 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
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
LENTICCHIE IN UMIDO																				
lenticchie	25-30	30	35	35-40	5,675	0,25	12,78	72,75	6,81	0,3	15,33	87,3	7,945	0,35	17,89	101,85	7,945	0,35	17,89	101,85
pomodori pelati	5	5	5	5	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018
 PG/2018/271836

CONTORNI	infanzia 3-5 anni			primaria 6-8 anni			primaria 8-10 anni			Medie 10-12 anni adulti			3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti				
	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
CONTORNI CALDI																										
CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE																										
carote	70	100	150	200	1,505	0,14	3,605	21	2,15	0,2	5,15	30	3,225	0,3	7,725	45	4,3	10,3	60							
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	90							
FINOCCHI AL FORNO																										
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	14,58	62							
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	90							

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

Pa/2018/271836

PRIMI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
--------------	------------------

PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO	
gnocchi di patate	
pomodori	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
INSALATA DI RISO CON UOVO	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
FREGOLA AL PESTO	
fregola	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
pesto confezionato	uovo e derivati
parmigiano grattugiato	latte e derivati
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE	
pasta	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
zucchine frullate	
prezzemolo	
parmigiano grattugiato	latte e derivati

TABELLA n° 29 del

23 AGO. 2018

PC/2018/271836

PRIMI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO	
gnocchi di patate	
pomodori	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
INSALATA DI RISO CON UOVO	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
FREGOLA AL PESTO	
fregola	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
pesto confezionato	uovo e derivati
parmigiano grattugiato	latte e derivati
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE	
pasta	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
zucchine frullate	
prezzemolo	
parmigiano grattugiato	latte e derivati

TABELLA n° 29 del

23 AGO. 2018

PG/2018/271836

SECONDI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
SECONDI DI CARNE	
ARROSTO DI MAIALE AGLI AROMI	
maiale	
olio extravergine di oliva	
verdure miste per brodo vegetale	sedano
aromi, spezie	
HAMBURGER DI POLLO/TACCHINO AL FORNO	
macinato di pollo/tacchino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla	
SECONDI DI PESCE	
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO	
filetto di platessa	pesce
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
aromi, spezie	
UOVA	
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO	
uovo	uova
formaggio	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO	
uovo	uova
formaggio Gran Campidano	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
FRITTATA/TORTINO CON PATATE	
uovo	uova
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO	
uovo	uova
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine d'oliva	
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE	
uovo	uova
parmigiano grattugiato	latte e derivati
prosciutto cotto	
patate	
olio extravergine d'oliva	

TABELLA N° 29 del 23 AGO, 2018
 PG/2018/271836

LEGUMI	
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO	
legumi	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
patate, ortaggi misti	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla	
LENTICCHIE IN UMIDO	
lenticchie	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla, carota	

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

PG/2018/271836

CONTORNI	ELENCO ALLERGENI
CONTORNI CALDI	
CAROTE E CAVOLFIORRE AL VAPORE	
carote, cavolfiore	
olio extravergine di oliva	
FINOCCHI AL FORNO	
finocchi	
olio extravergine di oliva	

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

Pg/2018/271836