

## Menù COMUNE Mensa Scolastica del Comune di LULA : AUTUNNO/INVERNO

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
<b>lunedì</b>	Risotto allo zafferano (10)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Minestra in brodo di carne (14)	Pasta con ricotta (6)	Pasta in bianco (1)
	Frittata con verdure (23)	Pesce alla livornese (27)	Pollo/tacchino (17-19)	Bocconcini di carne bovina in umido (17)	Pesce al forno (25)
	Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Patate lesse o in verde	Insalata	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
<b>martedì</b>	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Pizza (4)	Pasta al sugo (2)
	Fettine di carne bovina in umido (17)	Pollo arrosto (17)	Polpette al sugo (18)	Prosciutto cotto (21)	Polpettone in umido (18)
	Insalata di verdure crude	Insalata	insalata	Insalata di verdure crude	Insalata
<b>mercoledì</b>	Pane tradizionale	Pane	Pane tradizionale	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Pasta al tonno (3)	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto al sugo (9)	Pasta al sugo (2)	Risotto al sugo (9) / Pizza (4)*
	Formaggio Dolce (22)	Frittata con patate (23)	Formaggio dolce (22)	Merluzzo panato al forno (26)	Frittata al forno (24)
<b>giovedì</b>	Verdure cotte		Insalata di verdure crude	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	Pasta in bianco (1)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Pasta al tonno (3)	Risotto con verdure (10) o parmigiana (11)	Gnocchi di patate al sugo (8)
<b>venerdì</b>	Filetto di pesce panato (26)	Formaggio dolce (22)	Pesce al forno (25)	Frittata di verdure (23)	Formaggio dolce (22)
	Insalata di verdure crude	Insalata	Verdure cotte	Verdure di stagione	Insalata di verdure
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane tradizionale
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>venerdì</b>	Minestra in brodo vegetale (13)	Risotto alla Parmigiana (11)	Gnocchi di patate al sugo (8)	Passato di verdure con legumi (15)	Minestra in brodo vegetale (13)
	Pollo in umido (17)	Pesce al forno o in umido (25)	Frittata al forno (24)	Cotoletta di pollo (20)	Fettine di tacchino (17)
	Patate	Insalata di verdure crude	Insalata di verdure crude	Patate	Patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
<b>venerdì</b>	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

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

- il doppio menù è riferito alla Scuola Primaria.



30/11/17  
*[Handwritten Signature]*

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

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
<b>lunedì</b>	Pasta con verdure (1)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Crema di verdure estive con crostini (16)	Pasta al sugo (2)
	Merluzzo al pomodoro (25)	Formaggio dolce (22)	Filetti di merluzzo panati (26)	Frittata di verdure (23)	Pesce al forno o in umido (25)
	Insalata Pane Frutta	Insalata di verdure crude Pane frutta	Insalata di verdure crude Pane frutta	Patate Pane frutta	Verdure cotte Pane frutta
<b>martedì</b>	Gnocchetti sardi al pomodoro fresco (2)	Insalata di riso (12)	Pizza (4)	Pasta con ricotta (6) o al ragù (2)	Pasta in bianco (1)
	Fettine di bovino in umido (17)	Pollo alla griglia o in umido o tacchino (17)	Prosciutto cotto (21)	Bocconcini di bovino in umido (17)	Polpette al forno (18)
	Insalata di verdure crude Pane Frutta	Pomodori e cetrioli Pane Frutta	Insalata di verdure crude Pane Frutta	Insalata di verdure crude Pane Frutta	insalata Pane frutta
<b>mercoledì</b>	Pasta panna e prosciutto (5)	Pasta al tonno (3)	Insalata di riso (12)	Pasta al sugo (2) / Pizza (4)*	Pasta al pesto o con verdure (1)
	Formaggio Dolce o mozzarella (22)	Pesce alla livornese (27)	Mozzarella (22)	Formaggio Dolce (22) / Prosciutto cotto (21)*	Pesce in umido (25) o alla parmigiana (28)
	Carote olio e limone Pane frutta	Insalata Pane Frutta	Insalata di verdure fresche Pane Frutta	Verdure o ortaggi di stagione Pane Frutta	Insalata di verdure Pane Frutta
<b>giovedì</b>	Pasta al sugo (2) o al pesto(1)	Pasta al sugo (2)	Pasta in bianco (1)	Risotto al sugo (9)	Minestrone estivo con orzo (13)
	Polpette al forno (18)	Uova o frittata al forno (24)	Hamburger (18)	Filetti di merluzzo panati (26)	Formaggio Dolce o mozzarella(22)
	Insalata Pane Frutta	Insalata di verdure crude Pane Frutta	Insalata verde Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Patate lesse o in verde Pane Frutta
<b>venerdì</b>	Risotto con verdure (10)	Ravioli di ricotta al sugo (7)	Vellutata di zucchine e carote con crostini (16)	Pasta in bianco o con verdure (1)	Risotto allo zafferano (10)
	Frittata al forno (24)	Arrosto di maiale (17)	Pesce al forno o in umido (25)	Pollo arrosto o in umido (17)	Cotoletta di pollo (20)
	Insalata di pomodori Pane Frutta	Insalata mista Pane Frutta	Patate in verde Pane Frutta	Insalata Pane Frutta	Verdure cotte Pane Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. \* il doppio menù è riferito alla Scuola Primaria



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.

- Si specifica che dei diversi piatti del menù si valuterà il gradimento (accettazione) modificando le ricette e adattandole, per quanto possibile, al gusto per le specifiche comunità.
- A. Il formaggio utilizzato per il condimento dei primi piatti è il Grana Padano DOP tranne che nei piatti tradizionali che viene utilizzato il Pecorino Sardo.
- B. 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.

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

## RICETTARIO CON GRAMMATURE PER PORZIONE

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 <sup>a</sup> grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>1 ) Pasta in bianco o con verdure o al pesto</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>glutine</b>
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.	<b>Latte, frutta a guscio (noci. Anacardi)</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>2)Pasta al sugo o al ragù</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Se con ragù: macinato misto maiale e bovino	q.b.	q.b.	q.b.	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>Sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>3)Pasta al tonno</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Tonno	20/25	25/30	30/35	<b>Pesce</b>
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	40	
cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

30/11/17  
*Enth*



<b>4) Pizza</b>				
francio a crudo	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>6) Pasta con ricotta</b>				
Pasta	50/60	70/80	80/100	<b>Glutine</b>
Ricotta	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
cipolla				
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>7) Ravioli di ricotta</b>				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	120	140	160	<b>Glutine- latte- uova</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>8) Gnocchi di patate al sugo</b>				
Gnocchi di patate	120	140	160	<b>glutine</b>
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>9) Risotto al sugo</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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.	
<b>10) Risotto allo zafferano o con verdure</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
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,	q.b.	q.b.	q.b.	

30/11/17



carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)				
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>11) Risotto alla parmigiana</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Burro	5	5	5	<b>latte</b>
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.	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 <sup>a</sup> grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>12) insalata di riso</b>				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Verdure ( pomodori, mais, carote, piselli e verdure di stagione)	30	35	40	
pomodori	30	35	40	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>13) Minestra in brodo vegetale</b>				
Pasta	25/30	35/40	40/50	<b>glutine</b>
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	<b>sedano</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>14) Minestra in brodo di carne</b>				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	<b>Glutine</b>
Carne di manzo e pollo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	40	<b>sedano</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>15) Passato di verdure e legumi</b>				
Pasta	20/25	25/30	35/40	<b>glutine</b>
Verdure miste e legumi	150	200	250	<b>sedano</b>
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.	
<b>16) crema o vellutata di verdure con crostini</b>				
Zucchine o carote	150	200	250	
Crostini	25/30	35/40	40/50	<b>Glutine</b>
Patate	10	25	30	
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.	
<b>17) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola</b>				
Carne di pollo/arista/manzo/vitello	50/60	60/70	70/80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	



30/11/17

Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20	25	30	
Sale marino iodato e aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>18) Polpette al sugo o al forno - hamburger</b>				
Carne macinata di vitello	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1	<b>Uova</b>
<b>se al sugo</b> Pomodori pelati	20	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1 <sup>a</sup> grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	

<b>19) Carne lessa</b>				
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.	<b>sedano</b>

<b>20) Cotoletta</b>				
Carne di pollo	50/60	60/70	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	<b>uova</b>
Pane grattugiato	30	30	30	<b>glutine</b>
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	

<b>21) Prosciutto cotto</b>				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	

<b>22) Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)</b>				
Formaggio Dolce Stella – formaggio dolce Macomer- casizzolu	50/60	60/70	80/100	<b>latte</b>
Mozzarella	40/50	70/80	80	<b>latte</b>

<b>23) Frittata con verdure o patate</b>				
Uova	N°1	N°1	N°1	<b>uova</b>
<b>Se con verdure:</b> bietole o spinaci	70	90	110	
<b>Se con</b> : patate	100/120	140/160	160/200	
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	

<b>24) frittata al forno</b>				
------------------------------	--	--	--	--



30/11/17  
Lull

Uova	N°1	N°1	N°1	<b>uova</b>
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	<b>Latte</b>
farina	q.b.	q.b.	q.b.	<b>glutine</b>
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>25) Pesce al forno o in umido</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
<b>Se con</b> : pomodori	30	40	50	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Aglio, prezzemolo, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>26) Filetti di pesce impanato al forno</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<i>Pesce, uova, latte, soia, sedano, senape molluschi</i>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>27) Pesce alla livornese</b>				
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
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 <sup>a</sup> grado	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
<b>28) Pesce alla parmigiana</b>				
Filetto di Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	100/150	<b>pesce</b>
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana padano DOP	6/7	7/8	8/9	<b>Latte - uova</b>
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Verdure da fare cotte</b>				
Bietole, spinaci, fagiolini, carote, piselli. Di stagione o surgelate	100	150/200	200/250	
patate	100/120	140/160	160/200	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Verdure crude</b>				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	50	60	
pomodori, carote, finocchi	100	150/200	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
<b>Pane</b>				
Pane	40	50	60	<b>glutine</b>
<b>Frutta</b>				



Mele	150	150/200	200	
Arance	150	150/200	200	
Pere	150	150/200	200	
Banane	150	150/200	200	
Mandaranci	150	150/200	200	
Mandarini	150	150/200	200	
Melone	150	150/200	200	
Anguria	150	150/200	200	

30/11/17



*[Handwritten signature]*