

PASTI MENSA SCOLASTICA: MENU' SU QUATTRO SETTIMANE

|           | 1 SETTIMANA   | 2 SETTIMANA   | 3 SETTIMANA   | 4 SETTIMANA  |
|-----------|---|---|---|--|
| LUNEDI    | RISOTTO ALLO ZAFFERANO<br>riso gr.50-60+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6-7 (lattosio)+olio gr.12-15+ zafferano e brodo q.b<br>PROSCIUTTO COTTO 25-30gr<br>INSALATA MISTA<br>verdure gr100+olio gr 12-15<br>PANE gr40(grano)<br>FRUTTA gr150                  | PASTA AL SUGO DI POMODORO<br>pasta(grano)gr.60 + olio gr.12-15+sugo gr.20+fiore sardo o grana o parmigiano stagionato gr.6-7(latte)<br>FORMAGGIO DOLCE gr.50-60(latte)<br>INSALATA<br>verdure gr.100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40(grana)<br>FRUTTA gr 150  | RISOTTO AI FUNGHI O CON VERDURE DI STAGIONE<br>Riso gr. 50-60+ verdure o funghi gr.60+olio+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6 (latte)<br>FILETTI DI MERLUZZO<br>gr.60-70 in bianco con aromi q.b<br>PATATE LESSE<br>gr.90+olio gr.12-15(latte)<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150   | PASTA CON LEGUMI<br>Pasta gr.50-60(grano) +olio gr.12+ legumi q.b + fiore sardo o grana o parmigiano gr.6-7(latte)<br>OMELETTE AL FORMAGGIO<br>uova gr.40+formaggio gr.20(latte)<br>INSALATA VERDE<br>lattuga gr.100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150 |
| MARTEDI   | PASTA CORTA OLIO E GRANA<br>pasta gr.50-60(grano)+olio gr.12 15+grana gr.6-7(latte)<br>FORMAGGIO DOLCE gr.50-60(latte)<br>INSALATA MISTA gr 100+olio gr12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150  | PIZZA<br>PROSCIUTTO COTTO gr.25-30<br>INSALATA MISTA<br>verdure gr.100+olio gr 12-15<br>PANE 40gr (grano)<br>FRUTTA gr 150  | PASTA AL SUGO DI POMODORO pasta gr.60 (grano)+olio gr.12-15+sugo gr.20+fiore sardo o grana o parmigiano stagionato gr. 6-7(latte)<br>SPEZZATINO DI VITELLO IN UMIDO carne di vitello gr.50-60+olio gr.12-15+aroma q.b<br>LEGUMI IN UMIDO gr 25-30<br>PANE gr.40(grana)<br>FRUTTA gr 150   | PIZZA<br>PROSCIUTTO COTTO gr. 25-30<br>INSALATA MISTA<br>verdure gr.100+olio gr 12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150  |
| MERCOLEDI | MINESTRA DI VERDURE<br>verdure gr.150+olio gr.12-15+minestra gr.30(grano)<br>FILETTI DI MERLUZZO gr.60-70+olio gr 12-15 pomodoro q.b<br>INSALATA MISTA<br>verdure gr 100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150                                      | PASTA AL RAGU gr.60 (GRANO) +olio gr.12-15+sugo +ragu gr.20-25+fiore sardo o grana o parmigiano stagionato gr 6-7(latte)<br>POLPETTE DI PESCE<br>filetti di merluzzo o platessa gr70+ pane grattugiato (grano) ,uova qb limone e prezzemolo q.b<br>LATTUGA gr.80+olio gr.5<br>PANE gr.40 (grano)<br>FRUTTA gr 150 | PASTA AL PESTO<br>pasta gr 50-60(grano)+olio gr.12-15<br>PROSCIUTTO COTTO gr.25-30<br>INSALATA VERDE<br>verdure gr.100+olio gr. 12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150   | MINISTRINA IN BRODO DI CARNE<br>minestrina gr 25-30(grano) brodo qb (sedano)<br>CARNE LESSA<br>FAGIOLINI E CAROTE LESSE gr.100<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150   |
| GIOVEDI   | RISO AL SUGO DI POMODORO riso gr.60+olio gr.12-15+sugo gr.20+fiore sardo o grana o parmigiano stagionato gr 6-7(latte)<br>INSALATA DI STAGIONE<br>verdure gr.100+olio gr.12-15<br>PETTO DI POLLO<br>carne di pollo gr.50-60<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr 150 | PASSATA DI VERDURE<br>verdure gr 150+olio gr 12-15 (sedano)+ pastina gr.25-30<br>COSCE DI POLLO ARROSTO<br>pollo gr.50-60<br>INSALATA MISTA<br>verdure gr 100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40 (grano)<br>FRUTTA gr 150  | CREMA DI LENTICCHIE<br>lenticchie gr.35+verdure gr.80 (sedano)+olio gr.12-15<br>FETTINE DI VITELLO- IMPANATO<br>carne di vitello gr.50-60+pane grattugiato(grano)+uovo qb<br>CAROTE gr.100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40<br>FRUTTA gr.150   | GNOCCHI DI PATATE O RAVIOLI<br>gnocchi o ravioli gr.100 (grano) +pomodoro gr.30+olio gr.12-15+fiore sardo o grana o parmigiano<br>FILETTI DI MERLUZZO gr.60-70+olio gr 12-15 pomodoro q.b<br>INSALATA VERDE gr.100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40<br>FRUTTA gr.150          |
| VENERDI   | GNOCCHETTI SARDI AL SUGO DI POMODORO<br>pasta gr.50-60 (grano) +sugo qb+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6(latte)<br>FRITTATA<br>uova q.b<br>CAROTE ALLA JULIENNE gr.100 + olio gr.12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150                                 | RISOTTO ALLO ZAFFERANO<br>riso gr.50-60+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6-7(lattosio)+olio gr.12-15+ zafferano e brodo q.b<br>CARNE DI VITELLA<br>PATATE AL FORNO gr.100-120+olio gr.12-15 rosmarino q.b<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150  | GNOCCHI DI PATATE O RAVIOLI<br>gnocchi o ravioli gr.100 (grano) + pomodoro gr.30+olio gr.12-15+fiore sardo o grana o parmigiano<br>POLPETTE DI CARNE<br>macinato gr.50-60+pane grattugiato (grano)+ uova, aroma q.b<br>INSALATA VERDE gr.100+olio gr.12-15<br>PANE gr.40<br>FRUTTA gr.150 | PASSATA DI VERDURE<br>verdure gr.150 (sedano)+olio gr 12-15 pastina gr 25-30<br>PETTO DI POLLO<br>pollo gr 50-60+uova+pane grattugiato(grano)<br>PATATE LESSE gr.100-120+olio gr 12-15<br>PANE gr.40(grano)<br>FRUTTA gr.150   |

LA GRAMMATURA DEGLI ALIMENTI DEL MENU E' IMPOSTATA PER L'ETA' 3-6 ANNI, LE VARIAZIONI IN BASE ALLE FASCE D'ETA' SARANNO LE SEGUENTI:

|  | BAMBINI 3-6 ANNI | BAMBINI 6-11 ANNI | BAMBINI 11-14 ANNI |
|--|------------------|-------------------|--------------------|
| Pasta (GLUTINE)                        | 50-60            | 70-80             | 80-100             |
| Pomodori pelati                        | 60               | 80                | 90                 |
| Carne di manzo per sugo                | 50-60            | 60-70             | 70-80              |
| Carne manzo lessa                      | 50-60            | 60-70             | 70-80              |
| Carote, Cipolla, sedano(SEDANO)        | 35               | 40                |                    |
| Formaggio dolce (LATTE)                | 50-60            | 60-70             | 70-80              |
| Sale iodato                            | QB               | QB                | QB                 |
| Carne di Pollo                         | 50-60            | 60-70             | 70-80              |
| Uova (UOVA) per cotoletta              | 20               | 25                | 30                 |
| Pane grattugiato (GLUTINE)             | 35               | 40                | 40                 |
| Olio extra vergine di oliva            | 12-15            | 15-18             | 18-20              |
| Zucchine                               | 60               | 70                | 80                 |
| Melanzane                              | 65               | 80                | 90                 |
| Sogliola (PESCE)                       | 60               | 80                | 100                |
| Latte (LATTE)                          | 10               | 10                | 10                 |
| Prezzemolo                             | QB               | QB                | QB                 |
| Limone                                 | QB               | QB                | QB                 |
| Polpa di Merluzzo (PESCE)              | 60               | 80                | 100                |
| Aglio                                  | QB               | QB                | QB                 |
| Farina di grano tenero 00. (GLUTINE)   | QB               | QB                | QB                 |
| Ceci, fagioli, lenticchie o piselli    | 15               | 20                | 20                 |
| Per crema di lenticchie                | 35               | 40                | 40                 |
| Parmigiano reggiano/ Fiore Sardo/grana | 6-7              | 7-8               | 8-9                |
| Platessa (PESCE)                       | 60               | 80                | 100                |
| Polpa di pomodoro                      | 65               | 85                | 95                 |
| Bietole o Spinaci                      | 80               | 90                | 100                |
| Merluzzo, Nasello (PESCE)              | 60               | 80                | 100                |

|  |       |       |        |
|--|-------|-------|--------|
| Insalata Verde,<br>carote, finocchi: di<br>stagione                            | 40    | 50    | 60     |
| Tonno (PESCE)  | 20-25 | 25-30 | 30-35  |
| Aromi (Cipolla,<br>prezzemolo)   | QB    | QB    | QB     |
| Zafferano sardo  | QB    | QB    | QB     |
| Gnocchi di<br>patate(GLUTINE)  | 120   | 140   | 160    |
| Ravioli ripieni con<br>ricotta e spinaci o<br>patate<br>(GLUTINE)(LATTE)       | 120   | 140   | 160    |
| Brodo vegetale:<br>Carote, cipolle,<br>pomodoro, zucchine,<br>sedano. (SEDANO) | QB    | QB    | QB     |
| Riso   | 50-60 | 70-80 | 80-100 |
| Mozzarella (LATTE)   | 30-40 | 40-50 | 50-60  |
| Burro (LATTE)  | 6-7   | 7-8   | 8-9    |
| Prosciutto cotto   | 25-30 | 30-35 | 35-40  |
| Carne di<br>vitello/pollo/arista (in<br>umido o arrosto)                       | 50-60 | 60-70 | 70-80  |
| Carne macinata<br>Vitello o mista  | 50-60 | 60-70 | 70-80  |
| Pane fresco<br>(GLUTINE)<br>confezionato con<br>farina di grano tenero<br>00.  | 40    | 50    | 60     |

LEGGENDA: GLI ALLERGENICI SONO SEGNATI IN MAIUSCOLO

#### Frutta di stagione

|                |     |         |     |
|----------------|-----|---------|-----|
| 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/anguria | 150 | 150-200 | 200 |

COMUNICAZIONE:

Il regolamento UE 1169/2011, attualmente in vigore, ha come oggetto l'obbligo di informazione degli allergeni.

Se qualche bambino avesse delle problematiche per i seguenti prodotti vi preghiamo di segnalarlo.

**SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE**

**1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:**

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio (1);
- b) maltodestrine a base di grano (1);
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

**2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.**

**3. Uova e prodotti a base di uova.**

**4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:**

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

**5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.**

**6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:**

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

**7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:**

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattiolio.

**8. Frutta a guscio, vale a dire:** mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

**9. Sedano e prodotti a base di sedano.**

**10. Senape e prodotti a base di senape.**

**11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.**

**12. Anidride solforosa e solfiti** in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO<sub>2</sub> totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

**13. Lupini e prodotti a base di lupini.**

**14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.**