

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA - ESTATE									
	1^	2^	3^	4^	5^	6^	7^	8^	9^
	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA
LUNEDI'	Penne all'olio evo Bastoncini di merluzzo*al forno Insalata mista Fruita fresca Pane	Gnocchetti al sugo Arrosto di maiale Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo Hamburger/polpett e di legumi al forno/sugo Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Risotto al sugo Prosciutto crudo Panna o cotto per infanzia Insalata verde Fruita fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Hamburger/polpett e di legumi al forno/sugo Carote* e cavolfiore al vapore Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata/tortino con formaggio Gran Campidano Insalata tricolore Fruita fresca Pane	Fregola al pesto Scatoppina di pollo/facchino al limone Insalata verde Fruita fresca Pane	Farfalle al tonno Filetto di merluzzo* panato Insalata mista Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo Arista di maiale al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane
MARTEDI'	Mallorredus al sugo Provoletta latte vaccino sardo Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Mezze penne al tonno Platessa* panata al forno Insalata mista Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo Polpette al forno o sugo Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Farfalle al pesto Roast beef di vitello/one al forno Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Pastina in brodo vegetale Scatoppina di pollo/facchino al limone Patate*al forno Fruita fresca Pane	Fusilli sugo c ricotta Fetina di vitello/one ai ferri Insalata mista Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo Polpette al forno o sugo Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Cotoletta di pollo/facchino al forno Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Tortellini alla parmigiana Polpette al forno o sugo Carote* al vapore Fruita fresca Pane
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo/facchino al forno Patate*al forno Fruita fresca Pane	Fusilli al ragù vegetale Frittata/tortino con formaggio Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Casu axodiu con maic Insalata verde Fruita fresca Pane	Penne all'olio evo Platessa* panata al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pasta al burro Platessa* alla parmigiana Insalata verde Fruita fresca Pane	Farfalle al pesto di zuccchine Bastoncini di merluzzo* al forno Carote* al vapore Fruita fresca Pane	Minestrina primavera Filetto di platessa olio e limone Patate al vapore Fruita fresca Pane	Minestra di patate Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Bocconcini di pollo/facchino al pangrattato Insalata verde Fruita fresca Pane
GIOVEDI'	Risotto alle zuccchine Hamburger in verde/al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Fruita Fresca Pane	Minestrina primavera Cosce di pollo al forno Patate prezzemolate Fruita fresca Pane	Fregola al sugo Frittata/tortino con prosciutto cotto e patate Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Insalata di riso Dolce Sardo Arborea Insalata mista Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Bocconcini di pollo/facchino al pangrattato Insalata verde Fruita fresca Pane	Risotto alla milanese Arrosto di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Pasta al pesto Bocconcini di vitello/one con carote* Fruita fresca Pane	Mezze penne all'olio evo Filetto di platessa* gratinato al forno Insalata mista Fruita fresca Pane
VENERDI'	Ravioli di ricotta al sugo Lenticchie in umido Insalata verde Fruita fresca Pane	Minestrina al finocchietto selvatico Spezzatino di vitello/one con carote* Fruita fresca Pane	Pasta alla mediterranea Filetto di platessa* olio e limone Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Patate* al forno Fruita fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Hamburger al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Passato verdure Prosciutto crudo di Parma o cotto per infanzia Patate* al forno Fruita fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Insalata mista Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata/tortino di patate Insalata Verde Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Formaggio fresco (casu frison) Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane

*il prodotto potrebbe essere surgelato

TABELLA N° 29 del 23 AGO 2018

Pa/2018/271836

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

	1^	2^	3^	4^	5^	6^	7^	8^	9^
LUNEDI'	SETTIMANA Pasta al pomodoro e basilico Hamburger al forno Insalata verde Fruita fresca Pane o	SETTIMANA Pasta in brodo di vitello/onc Lesso di vitello/onc con olio o in verde Purè di patate Fruita fresca Pane	SETTIMANA Risotto arlecchino Filetto di merluzzo* panato Carote* al vapore Fruita fresca Pane	SETTIMANA Tortellini alla parmigiana Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo Insalata mista Fruita fresca Pane	SETTIMANA Minestrone di lenticchie Cosce di pollo al forno Patate* al vapore Fruita fresca Pane	SETTIMANA Risotto alla milanese Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	SETTIMANA Fregola al pesto Filetto di platessa* all'olio evo Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	SETTIMANA Pasta all'olio evo Bastoncini di merluzzo* al forno Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	SETTIMANA Risotto alle erbe Frittata/tortino con patate e formaggio Insalata mista Fruita fresca Pane
MARTEDI'	Risotto alle carote Filetto di platessa* olio e limone Bietole* saltate Fruita fresca Pane	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Fruita Fresca Pane	Pasta in brodo vegetale Polpette in verde o sugo Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo Arista di maiale al forno Insalata verde Fruita fresca Pane	Gnocchi di patate al sugo Frittata con prosciutto cotto Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Farfalle al sugo Formaggio peccorino Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Pasta in brodo vegetale Cosce di pollo al forno Patate in verde Fruita fresca Pane	Malloreddus al sugo Ricotta ovina con miele Finocchi o pomodori Fruita fresca Pane	Tortellini in brodo di vitello/onc Lesso di vitello/onc con olio o in verde Purè di patate Fruita fresca Pane
MERCOLEDI'	Minestrone di legumi Cosce di pollo al forno Patate al vapore Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo Bastoncini di merluzzo* al forno Finocchi o pomodori Fruita fresca Pane	Pasta al burro Frittata/tortino con patate Finocchi al forno Fruita fresca Pane	Minestrina primavera Spezzatino di vitello/onc con patate Fruita fresca Pane	Risotto alle zucchini Dolce Sardo Arborea Crudité di Verdure Fruita fresca Pane	Chiffoni all'olio Filetto di incruzza* panato Insalata mista Fruita fresca Pane	Pasta al burro Frittata/tortino con formaggio Insalata mista Fruita fresca Pane	Minestrone di legumi Bocconcini di pollo/tacchino con patate Fruita fresca Pane	Gnocchetti al sugo Platessa* panata al forno Finocchi al forno Fruita fresca Pane
GIOVEDI'	Malloreddus al sugo Formaggio pecorino Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Hamburger di pollo/tacchino al forno Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Pasta al ragù vegetale Cotoletta di pollo/tacchino al forno Insalata verde Fruita fresca Pane	Fregola al sugo Filetto di platessa* gratinato al forno Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Malloreddus al sugo Hamburger in verde/al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Minestra di patate Vitello/onc in umido con carote* Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo Scaloppina di maiale al limone Insalata verde Fruita fresca Pane	Tortellini alla parmigiana Polpette al forno o sugo Insalata mista Fruita fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Coppa Parma IGP o cotto per l'infanzia Crudité di Verdure Fruita fresca Pane
VENERDI'	Pasta all'olio evo Frittata con prosciutto cotto Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Pasta al pesto Mozzarella Crudité di verdure Fruita fresca Pane	Pasta al sugo Provoletta latte vaccino sardo Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pasta sugo e ricotta Prosciutto crudo di Parma o cotto per infanzia Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pasta alla mediterranea Platessa*panata al forno Insalata mista Fruita fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Mozzarella Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Risotto al sugo Lenticchie in umido Carote* al vapore Fruita fresca Pane	Pasta alla crema di zucchini Arista di maiale al forno Insalata verde Fruita fresca Pane

*il prodotto potrebbe essere surgelato

TABELLA n° 29 del 23 AGO, 2018

PG/2018/271836

STAGIONALITA' FRUTTA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
Arance Banane Cachi mela Clementine Kiwi Lofi 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)

STAGIONALITA' VERDURA

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

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

76/2018/271836

PRIMI PIATTI	infanzia 3-5 anni		primaria 5-8 anni		primaria 8-10 anni		Medie 10-12 anni adulti		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti								
	g	q.b.	g	q.b.	g	q.b.	g	q.b.	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																										
snocchi di patate	90	q.b.	100	q.b.	110	q.b.	180	q.b.	4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,5	189	5,72	/	43,55	207,9	9,36	/	71,28	340,2		
parmigiano grattugiato	50	70	60	70	80	80	80	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	/	0,08	2,4	10,2	0,55	/	2,8	11,9	0,62	/	3,2	13,6	
olio extravergine di oliva	7	10	10	15	15	20	20	20	2,5	1,8	0,14	24	3,5	/	2,5	0,2	37	5,4	/	3,8	0,5	7,2	/	0,4	7,5	
cipolla, sedano, carote, basilico	5	7	6	7	7	8	8	8	/	5	/	45	/	/	6	/	34	/	/	7	/	/	/	8	/	
INSALATA DI RISO CON UOVO																										
riso parboiled	50-60	70-80	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	/	0,34	51,45	233	4,88	/	0,39	59,35	268	5,53	/	67,28	304
uovo.	20-25	30	25	30	30-35	30-35	30-35	30-35	2,48	1,74	/	25,5	3,1	/	2,175	/	32	3,72	/	2,61	/	38,4	3,72	/	2,61	/
carote, pomodoro, mais	65-90	80	80	110	90-130	90-130	90-130	90-130	2,44	0,91	19,52	87,75	3	/	1,12	22,8	108	4,136	/	1,54	31,35	148,5	3,38	/	25,65	121,5
olio extravergine di oliva	5	7	6	7	8	8	8	8	/	5	/	45	/	/	6	/	54	/	/	7	/	63	/	8	/	
FREGOLA AL PESTO																										
fregola	50-50	70-80	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	/	0,8	47,7	230	9	/	1	55	265	10,2	/	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	10	8	10	12	12	12	12	/	7	/	63	/	/	8	/	72	/	/	10	/	90	/	12	/	
pesto confezionato	14	20	15	20	24	24	24	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
parmigiano grattugiato	7	10	10	15	20	20	20	20	2,89	2	0,28	30	3,85	/	2,86	0,41	43	5,77	/	4,29	0,61	65	7,69	/	5,72	0,81
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE																										
pasto	50-60	70-80	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	/	0,98	48,54	241	9,78	/	1,13	56	278	11,08	/	62,47	315
olio extravergine di oliva	7	10	8	10	12	12	12	12	/	7	/	63	/	/	8	/	72	/	/	30	/	90	/	12	/	
zucchine frullate	30	40	40	50	60	60	60	60	0,4	0,005	0,42	3,3	0,5	/	0,008	0,56	4,4	0,65	/	0,01	0,7	5,5	0,78	/	0,84	6,6
prezzenolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	2,69	2	0,28	30	3,85	/	2,86	0,41	43	5,77	/	4,29	0,61	65	7,69	/	5,72	0,81
parmigiano grattugiato	7	10	10	15	20	20	20	20	2,69	2	0,28	30	3,85	/	2,86	0,41	43	5,77	/	4,29	0,61	65	7,69	/	5,72	0,81

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							
	q.b.	g	q.b.	g	q.b.	g	q.b.	g	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	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	15,65	9,82	180	155	19,56	12,27	194	23,47	14,72	233	35,21	22,09	349	
olio extravergine di oliva	5	5	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	18,64	0,64	180	80	23,3	0,8	100	27,96	0,96	120	41,94	1,44	180	
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0,43	0,02	12	14	0,5	0,03	20	0,85	0,04	29	1,03	0,05	35	
HAMBURGER DI POLLO/TACCHINO AL FORNO									2,48	1,74	30-35	25,6	3,1	2,175	32	3,72	2,61	38,4	3,72	2,61	38,4	
macinato di pollo/tacchino	80	100	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
pane grattugiato	5	5	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	18,64	0,64	180	80	23,3	0,8	100	27,96	0,96	120	41,94	1,44	180	
uovo	20-25	25	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0,43	0,02	12	14	0,5	0,03	20	0,85	0,04	29	1,03	0,05	35	
olio extravergine di oliva	5	5	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	2,48	1,74	30-35	25,6	3,1	2,175	32	3,72	2,61	38,4	3,72	2,61	38,4	
prezemmolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
SECONDI DI PESCE																						
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO																						
filetto di platessa	95-100	100	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	11,79	1,83	120-130	86,5	12,41	1,93	70	13,65	2,12	77	14,89	2,32	84	
pane grattugiato	5	7	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0,43	0,02	12	14	0,6	0,03	20	0,86	0,04	29	1,03	0,05	35	
olio extravergine di oliva	5	5	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
UOVO																						
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO																						
uovo	N1	N1	N1	N1+1/2	N1	N1	N1	N1	7,54	5,71	2	86	7,54	5,71	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86
formaggio	7	10	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	1,71	1,11	20	18	2,43	1,59	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55
olio extravergine d'oliva	5	6	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO																						
uovo	N1	N1	N1	N1+1/2	N1	N1	N1	N1	7,54	5,71	2	86	7,54	5,71	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86
formaggio Gran Campidano	7	10	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	2,1	2,24	20	18	2,43	1,59	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55
olio extravergine d'oliva	5	6	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
FRITTATA/TORTINO CON PATATE																						
uovo	N1	N1	N1	N1+1/2	N1	N1	N1	N1	7,54	5,71	2	86	7,54	5,71	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86
patate	30	35	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0,61	0,03	50	23	0,71	0,03	27	0,81	0,04	0,99	31	1,01	0,05	0,86
parmigiano grattugiato	7	10	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	2,5	1,8	20	24	3,6	2,5	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4
olio extravergine d'oliva	5	6	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO																						
uovo	N1	N1	N1	N1+1/2	N1	N1	N1	N1	7,54	5,71	2	86	7,54	5,71	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86
patate	30	35	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0,61	0,03	50	23	0,71	0,03	27	0,81	0,04	0,99	31	1,01	0,05	0,86
parmigiano grattugiato	7	10	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	2,5	1,8	20	24	3,6	2,5	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4
pane grattugiato	5	7	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0,43	0,02	12	14	0,6	0,03	20	0,86	0,04	0,99	31	1,01	0,05	0,86
olio extravergine d'oliva	5	6	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	5	5	8	45	6	6	54	7	7	63	8	8	72	
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE																						
uovo	N1	N1	N1	N1+1/2	N1	N1	N1	N1	7,54	5,71	2	86	7,54	5,71	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86

TABELLA n° 29 del 23 AGO 2018

pg/2018/271836

7	10	2,5	1,8	0,14	24	3,5	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
8	10	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
30	35	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
5	6	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LEGUMI																	
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO																	
legumi																	
25-30	30																
pane grattugiato	7																
uovo	5	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
patate, ortaggi misti	25	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
tomodori pelati	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	20	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
prezzenolo, cipolla	20	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
5	6	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
q.b.	q.b.																
LENTICCHIE IN UMIDO																	
lenticchie																	
25-30	30																
tomodori pelati	5	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
olio extravergine di oliva	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
prezzenolo, cipolle, carota	6	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
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	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot.	g.lip.	g.carb	kcal
CONTORNI CALDI																								
CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE																								
carote, cavolfiore	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	0,4	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	0,4	14,58	52	
olio extravergine di oliva	5	6	8			10		/	5	/	45	/	6	/	54	/	/	8	/	72	/	10	90	

TABELLA N° 29 del 23 AGO. 2018

Pa/cars/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 CAVOLFIORE AL VAPORE

carote, cavolfiore

olio extravergine di oliva

FINOCCHI AL FORNO

finocchi

olio extravergine di oliva

TABELLA n° 29 del 23 AGO. 2018

Pa/2018/271836