



**Dipartimento
di Prevenzione**

Servizio Igiene degli Alimenti e
della Nutrizione
07100 Sassari Via Rizzeddu n°21 /b
pal. B – tel. 079/2062861
PEC: serv.ian@pec.aslsassari.it

Al Responsabile Dott.ssa Bruna Comazzetto

Comune di Porto Torres

Oggetto: Vidimazione tabella dietetica/menù, scuola infanzia primaria


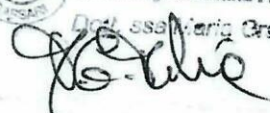
Si trasmette in allegato il menù vidimato dalla Dietista del S.I.A.N., Dr.ssa M.G. Milia, con le relative grammature da adottare ed esporre al pubblico.

Si fa presente che per qualsiasi variazione sono state pubblicate sul sito della Regione Sardegna (e nel sito dell'ATS - ASSL Sassari nella pagina dedicata al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) le Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica extra scolastica ed extra ospedaliera, (Det. 1567 del 05/12/2016, e Det RAS n° 1403 del 26/11/2018), alle quali si può fare riferimento per procedure, grammature, diete speciali ecc. .

Si richiama l'attenzione sul fatto che per la prevenzione delle malattie tiroidee da carenza di Iodio è auspicabile preferire nelle preparazioni l'uso del sale iodato al sale comune (l.55 del 21.03.2005). Si ricorda che ai sensi della legge n° 123/2005-Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia le mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e le mense delle strutture pubbliche, previa richiesta degli interessati, devono fornire anche pasti senza glutine, al riguardo l'OSA è tenuto ad adottare tutti gli accorgimenti in termini di formazione e addestramento professionale, idoneità della struttura, delle attrezzature e dei processi per la preparazione e somministrazione di i pasti sicuri per celiaci, alla comunicazione tramite mod.E1 allo sportello SUAPE territorialmente competente ed all'aggiornamento del documento di autocontrollo aziendale che dovrà prevedere la gestione del rischio "glutine".

Si ricorda infine che i menù provvisti del visto di approvazione devono essere facilmente consultabili e interpretabili dal lettore sia per formato grafico sia per luogo di esposizione. Le informazioni al consumatore sulla presenza negli alimenti degli allergeni indicati nell'allegato II del REG. 1169/2011, devono essere rese con le modalità previste dall'art 19 comma 8 del D.lgs 231/2017 (disciplina sanzionatoria per la violazione delle disposizioni del Reg.1169/2011)

*Il Referente Area della Nutrizione del SIAN
La Dietista
Dott.ssa Maria Grazia Milia*

 Dietista del S.I.A.N.
(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)
Dott.ssa Maria Grazia Milia


Dipartimento di Prevenzione
Via Rizzeddu, n. 21/B - 07100 - Sassari
Tel.: 079/2062897, Fax: 079/2062897
e-mail: dipartimento.prevenzione@aslsassari.it
PEC: dip.prevenzione@pec.aslsassari.it

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
07100 - Sassari - Via Rizzeddu, n. 21/B - Pal.B
Tel. 079/2062861
e-mail : sian.responsabile.ss@aslsassari.it
PEC: serv.ian@pec.aslsassari.it



SI INFORMANO I GENITORI DEI SOGGETTI ALLERGICI/INTOLLERANTI CHE E' NECESSARIO PORRE ATTENZIONE A TUTTI

GLI ALIMENTI PREPARATI E SOMMINISTRATI NELLA MENSA SCOLASTICA:

POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO:

cereali contenenti Glutine, Frutta a guscio, Crostacei, Sedano, Uova, Senape, Pesce, Semi di Sesamo, Arachidi, Anidride Solforosa e Solfiti, Soia, Lupini, Latte, Molluschi, e loro derivati

LEGENDA LISTA ALLERGENI:

1. Glutine e derivati
2. Latte e derivati
3. Uovo e derivati
4. Frutta a guscio e loro prodotti
5. Sedano e derivati
6. Soia e derivati
7. Arachidi e derivati
8. Pesce e derivati
9. Senape e derivati
10. Semi di Sesamo e derivati
11. Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg./Kg
12. Lupini e derivati
13. Molluschi e derivati
14. Crostacei e derivati



Menù Primavera-Estate a.s 2023/2028 **COMUNE DI PORTO TORRES**

8/03/2024

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENEDI'
1^ SETTIMANA Ravioli burro e salvia (1-2-3) Mozzarella (2) Insalata di lattuga e carote^ Pane (1) Frutta di stagione	1^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) (o Pasta al pesto) (2-4-6) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Patate al forno^ Pane (1) Frutta di stagione	1^ SETTIMANA Pasta primavera (1-2) Uovo sodo (3) Insalata di carote^ Pane (1) Frutta di stagione	1^ SETTIMANA Insalata di riso con prosciutto cotto cotto ^ Spezzatino di pollò con patate (5) Pane (1) Yogurt alla frutta (2)	1^ SETTIMANA Riso olio e parmigiano (1-2) Polpette di pesce al sugo(8-3-1) Fagiolini all'olio Pane (1) Frutta di stagione
2^ SETTIMANA Pennette al pesto (1-2-4-6) Mozzarella (2) Insalata verde ^ Pane (1) Frutta di stagione	2^ SETTIMANA Insalata di riso con uovo (3) Spezzatino di vitello con carote (5) Pane (1) Frutta di stagione	2^ SETTIMANA Pizza Margherita (1-2) Prosciutto cotto ^ Insalata iceberg e carote ^ Pane (1) Frutta di stagione	2^ SETTIMANA Riso al sugo di pomodoro (5) Crocchette di merluzzo (8-3) Zucchine in verde ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	2^SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) Cotoletta di tacchino al forno (1-3) Patate al forno ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione
3^ SETTIMANA Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (1-2-3-5) Tortino di zucchine e patate (2-3) Spinaci all'olio ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	3^ SETTIMANA Pasta primavera (1-2) Cosce di pollo al forno ^ Insalata di pomodori e lattuga ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	3^ SETTIMANA Pasta al ragu' (1-5) Formaggio dolce sardo (2) Insalata fresca di stagione ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	3^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) (o Pasta olio e parmigiano) (1-2) Polpette di pesce (8-3-1) Carote all'olio ^ Pane fresco (1) Yogurt alla frutta (2)	3^ SETTIMANA Riso olio e parmigiano (2) Hamburger di vitello e maiale (3-2) Zucchine in verde ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione
4^ SETTIMANA Farfalle al pesto (1-2-4-6) Petto di tacchino alla cacciatora ^ Melanzane al forno ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	4^ SETTIMANA Gnocchetti sardi al pomodoro (1-5) Mozzarella (2) Insalata di carote ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	4^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Fagiolini all'olio ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	4^ SETTIMANA Pizza margherita (1-2) Prosciutto cotto ^ Insalata mista di stagione ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	4^ SETTIMANA Insalata di riso con tonno (8) Hamburger di pesce (8-3-1) Carote all'olio ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione
5^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) Spezzatino di tacchino con carote (5) Pane fresco (1) Frutta di stagione	5^ SETTIMANA Pasta con olio e parmigiano (1-2) Scaloppine di vitello^ Bietole all'olio ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	5^ SETTIMANA Pasta primavera (1-2) Polpette di pesce al sugo (8-3-1) Fagiolini in insalata ^ Pane fresco (1) Yogurt alla frutta (2)	5^ SETTIMANA Pennette al pesto(1-2-4-6) Prosciutto cotto^ Verdure miste ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	5^ SETTIMANA Lasagne al ragu'(1-2-3-5) Formaggio tipo peretta (2) Insalata di carote ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione

LISTA ALLERGENI UE 1169/2011: 1 glutine/ 2 Latte e derivati/ 3 uovo e derivati/ 4 Frutta a guscio/ 5 sedano/ 6 soia/ 7 Arachidi/ 8 Pesce/9 Senape/10 Semi di sesamo/11 Solfiti/ 12 Lupini/ 13 Molluschi
 14 Crostacei/ ^ prodotti senza allergeni



8/03/2024

Menù Primavera-Estate a.s 2023/2028 COMUNE DI PORTO TORRES

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'
	1^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) (o Pasta al pesto) (2-4-6) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Patate al forno^ Pane (1) Frutta di stagione		1^ SETTIMANA Insalata di riso con prosciutto cotto cotto^ Spezzatino di pollo con patate (5) Pane (1) Yogurt alla frutta (2)	
	2^ SETTIMANA Insalata di riso con uovo (3) Spezzatino di vitello con carote (5) Pane (1) Frutta di stagione		2^ SETTIMANA Riso al sugo di pomodoro (5) Crocchette di merluzzo (8-3) Zucchine in verde ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	
	3^ SETTIMANA Pasta primavera (1-2) Cosce di pollo al forno ^ Insalata di pomodori e lattuga ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione		3^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-5) (o Pasta olio e parmigiano) (1-2) Polpette di pesce (8-3-1) Carote all'olio ^ Pane fresco (1) Yogurt alla frutta (2)	
	4^ SETTIMANA Gnocchetti sardi al pomodoro (1-5) Mozzarella (2) Insalata di carote ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione		4^ SETTIMANA Pizza margherita (1-2) Prosciutto cotto ^ Verdure miste ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	
	5^ SETTIMANA Pasta con olio e parmigiano (1-2) Scaloppine di vitello^ Bietole all'olio ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione		5^ SETTIMANA Pennette al pesto(1-2-4-6) Prosciutto cotto^ Insalata mista di stagione ^ Pane fresco (1) Frutta di stagione	

LISTA ALLERGENI UE 1169/2011: 1 glutine/ 2 Latte e derivati/ 3 uovo e derivati/ 4 Frutta a guscio/ 5 sedano/ 6 soia/ 7 Arachidi/ 8 Pesce/9 Senape/10 Semi di sesamo/11 Solfiti/ 12 Lupini/ 13 Molluschi
 14 Crostacei/ ^ prodotti senza allergeni

SI INFORMANO I GENITORI DEI SOGGETTI ALLERGICI/INTOLLERANTI CHE E' NECESSARIO PORRE ATTENZIONE A TUTTI

GLI ALIMENTI PREPARATI E SOMMINISTRATI NELLA MENSA SCOLASTICA:

POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO:

cereali contenenti Glutine, Frutta a guscio, Crostacei, Sedano, Uova, Senape, Pesce, Semi di Sesamo, Arachidi, Anidride Solforosa e Solfiti, Soia, Lupini, Latte, Molluschi, e loro derivati

LEGENDA LISTA ALLERGENI:

1. Glutine e derivati
2. Latte e derivati
3. Uovo e derivati
4. Frutta a guscio e loro prodotti
5. Sedano e derivati
6. Soia e derivati
7. Arachidi e derivati
8. Pesce e derivati
9. Senape e derivati
10. Semi di Sesamo e derivati
11. Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg./Kg
12. Lupini e derivati
13. Molluschi e derivati
14. Crostacei e derivati



COMUNE DI PORTO TORRES
TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE
MENÙ RISTORAZIONE SCOLASTICA
PRIMAVERA-ESTATE

ANNI SCOLASTICI 2023-2028

INTRODUZIONE

L'attuale stile di vita comporta sempre di più, anche in età pediatrica, la possibilità o la necessità di consumare pasti al di fuori dell'ambito casalingo: statistiche recenti indicano, infatti, che più del 50% dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione collettiva assistenziale quale la ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica svolge pertanto un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, non solo perché fornisce in molti casi il pasto principale della giornata e permette il prolungamento delle attività didattiche, ma soprattutto perché rappresenta una occasione privilegiata per fare educazione alimentare, attraverso la proposta di menù elaborati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, che tengono nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare del nostro paese.

La scelta di pietanze e delle combinazioni di queste offre ai piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nello stesso ambiente domestico, ma che acquistano nell'ambito di un pasto consumato in compagnia dei propri coetanei una valenza culturale e sociale completamente differente, con il risultato di un impatto educativo di valore tutt'altro che trascurabile.

L'elevato numero dei fruitori del servizio di ristorazione scolastica, e la peculiarità degli stessi, pongono inoltre la necessità della tutela dell'aspetto igienico - sanitario, e quindi della garanzia dei pasti serviti dal punto di vista microbiologico.

Nella valutazione di tutti gli aspetti tecnico - nutrizionali non è stato tuttavia trascurato un aspetto di fondamentale importanza, rappresentato dal fatto che il momento del pasto deve risultare ai bambini gradito ed "allegro".

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato come media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce

d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996) e ai nuovi CAM (criteri ambientali minimi).

La composizione in principi nutritivi (proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine) delle tabelle dietetiche rispecchia le indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana.

- *Proteine:* 10-12% dell'energia totale (ET)
- *Grassi:* 30 % dell'ET;
Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET
Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET
Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET
- *Carboidrati:* 55 - 60% dell'ET
- *Adeguatezza apporto di fibre alimentari*
- Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali.

Il modello alimentare di riferimento è di tipo mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La scelta delle materie prime e delle pietanze garantisce la maggiore sicurezza nella prevenzione delle tossinfezioni alimentari, privilegiando il legume cotto, ma anche inserendo le verdure crude opportunamente sanificate.

La variabilità dei pasti offerti è stata garantita attraverso lo sviluppo della tabella dietetica su 25 giorni (5 settimane), mantenendo per questioni di praticità ed economicità un unico menù stagionale autunno-invernale.

I primi piatti prevedono pasta, riso e minestre variamente conditi. I formati di pasta sono stati indicati per garantire la variabilità. La pizza sostituisce il primo piatto. La carne bianca o rossa, i latticini, i formaggi e il pesce sono presenti in maniera variamente distribuita.

Accanto ai contorni tradizionalmente graditi ai piccoli utenti (patate al forno), sono stati inseriti contorni misti con verdure cotte, con il duplice obiettivo di favorire il consumo della pietanza ed il consumo di verdure.

La frutta di stagione dovrà variare di almeno 3 tipologie ogni settimana, tenendo conto della stagionalità.



Qualora alcuni alimenti o pietanze dovessero rivelarsi poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione potranno essere sostituiti dopo opportuna valutazione ed autorizzazione.

DI SEGUITO LE RICETTE CON LE RELATIVE GRAMMATURE PER SINGOLA TIPOLOGIA DI UTENTE CON INDICAZIONE DEGLI ALLERGENI PRESENTI IN OGNI PIETANZA:

RICETTE, GRAMMATURE E INDICAZIONE DEGLI ALLERGENI DEL MENU' IN USO

PRIMI PIATTI

Ricetta: Pasta al pesto				
		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti				
Farfalle/Pennette	gr.	60	70	80
Pesto		14	16	18
Parmigiano reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE LATTE FRUTTA A GUSCIO SOIA				
   				

Ricetta : Pizza margherita				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Base per pizza	gr.	120	150	170
Mozzarella di vacca	gr.	30	35	40
Passata di pomodoro	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE LATTE				
 				



Dietista del S.I.A.N

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milla

Handwritten signature of Maria Grazia Milla

Ricetta : Ravioli burro e salvia				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	120	140	160
Burro	gr.	10	15	15
Salvia	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano Reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE UOVO LATTE				
  				

Ricetta : Riso/pasta in bianco con olio e parmigiano				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso Parboiled / pasta	gr.	60	70	80
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano Reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE (solo nella pasta) LATTE				
 				

Ricetta: Lasagne al ragù				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
lasagne secche all'uovo	gr.	55	65	75
Ragù:				
Carne bovina macinata fresca	gr.	20	25	30
Sedano- carote- cipolle	gr.	10	15	15
Pomodori pelati/passata di pomodoro	gr.	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella: latte-farina-burro-	gr.	35	45	55
Parmigiano reggiano/grana		10	15	20
ALLERGENI: GLUTINE UOVO LATTE SEDANO				
   				

Ricetta: Pasta Primavera				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Pasta	gr.	60	70	80
Pomodori freschi	gr.	40	50	60
Mozzarella	gr.	20	30	35
Olive nere denocciolate	gr.	30	35	40
Basilico	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano / grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE LATTE				
 				

Ricetta: Riso al sugo di pomodoro				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso Parboiled	gr.	60	70	90
Pomodori pelati/passata	gr.	80	90	100
Cipolla, carote, sedano, basilico	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: SEDANO LATTE				
 				






Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milia

Ricetta : Gnocchetti sardi al pomodoro				
Ingredienti:		infanzia	primaria	sec/adulti
Gnocchetti sardi	gr.	60	75	90
Pomodori pelati /passata	gr.	80	90	100
Cipolla, carote, sedano, basilico	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE SEDANO LATTE   				

Ricetta: Ravioli di ricotta e spinaci al sugo di pomodoro				
Ingredienti:		infanzia	primaria	sec/adulti
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	120	140	160
Passata di pomodoro o pelati	gr.	90	100	110
Verdure miste: carote-sedano-cipolle	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano Reggiano	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE UOVO LATTE SEDANO    				



Dietista del S.I.A.N.


(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dr.ssa Maria Grazia Milia

Ricetta : Pastina in brodo vegetale				
		Infanzia	Primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Pastina	gr.	30	40	50
Verdure miste (carote, sedano, cipolla)	gr.	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano o grana padano	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE LATTE SEDANO				

Ricetta : Insalata di riso con prosciutto cotto				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso	gr.	60	70	80
Carote lesse	gr.	30	40	50
Prosciutto cotto	gr.	15	20	25
Olive denocciolate	gr.	30	35	40
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: ASSENTI				

Ricetta : Insalata di riso con uovo				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso	gr.	60	70	80
Fagiolini lessi	gr.	30	40	50
Uovo sodo	gr.	Mezzo uovo	1 uovo	1 uovo
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: UOVO				

Ricetta : Insalata di riso con tonno				
Ingredienti:		infanzia	primaria	sec/adulti
Riso	gr.	60	70	80
Tonno	gr.	30	40	50
Olive denocciolate	gr.	30	35	40
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE				
				

Ricetta : Pasta al ragù				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Pasta	gr.	60	70	80
Ragù:				
Carne bovina macinata fresca	gr.	20	25	30
Sedano- carote- cipolle	gr.	15	20	25
Pomodori pelati / passata	gr.	80	90	100
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano/grana	gr.	7	8	9
ALLERGENI: GLUTINE LATTE SEDANO				
  				






Dietista del S.I.A.N.



(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

SECONDI PIATTI

Ricetta: Hamburger di vitello e maiale				
		Infanzia	Primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Carne macinata di bovino e maiale	gr.	60	70	80
Uova pastorizzate	gr.	20	25	30
Parmigiano regg. / grana	gr.	7	8	9
Pane grattugiato	gr.	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale, prezzemolo e aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE UOVO LATTE   				

Ricetta : Prosciutto cotto				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Prosciutto cotto	gr.	30	35	40
ALLERGENI: ASSENTI				




Ricetta: Hamburger di pesce				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Merluzzo*	gr.	70	90	120
Patate	gr.	20	25	30
uovo pastorizzato	gr.	20	25	30
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE UOVO  				


Ricetta: Formaggi freschi				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Formaggio: -mozzarella	gr.	50	80	90
" -Formaggio peretta	gr.	40	50	60
" -dolce sardo	gr.	50	60	70
ALLERGENI: LATTE				





Ricetta: Coscia di pollo al forno				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Coscia di pollo fresca	gr.	65	75	85
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: ASSENTI				


Ricetta : Petto di tacchino alla cacciatora				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Fesa di tacchino	gr.	65	75	85
Olive denocciolate	gr.	20	25	25
Olio extrav. oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	gr.	25	30	35
Cipolla	gr.	20	25	30
ALLERGENI: ASSENTI				

Ricetta : Crocchette di merluzzo al forno				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Filetti di merluzzo	gr.	70	100	150
Patate	gr.	20	25	30
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE GLUTINE UOVO				
  				

Ricetta: Scaloppine di vitello				
		infanzia	adulti	sec/adulti
Ingredienti:				
Vitello	gr.	60	70	80
Farina	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Succo di limone	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE				
				

Ricetta: Cotoletta di tacchino al forno				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Fesa di tacchino	gr.	65	75	85
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE UOVO				
 				



Dietista del S.I.A.N.
 (Servizio Igene Alimentare e Nutrizione)
 Dott.ssa Maria Grazia Villa


Ricetta: Polpette di bovino al sugo				
		Infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Carne di bovino macinata	gr.	60	70	80
Uova pastorizzate	gr.	20	25	30
Trito di prezzemolo e aglio	gr.	15	20	20
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Patate e/o zucchine	gr.	20	25	30
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: UOVO GLUTINE LATTE SEDANO				
				

Ricetta : Spezzatino di pollo con patate				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Petto di pollo	gr.	65	75	85
Pomodori pelati/passata	gr.	40	40	50
Patate	gr.	100	120	120
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Verdure miste: cipolla-carote	gr.	10	15	15
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

Ricetta: Spezzatino di tacchino con carote				
		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Petto di tacchino	gr.	65	75	85
Pomodori pelati/passata	gr.	40	40	50
Carote	gr.	100	120	120
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

Ricetta: Spezzatino di vitello con carote				
		infanzia	Primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Fesa magra di vitello	gr.	60	70	80
Pomodori pelati/passata	gr.	40	40	50
Carote	gr.	100	120	120
Cipolla	gr.	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

Ricetta : Tortino di zucchine e patate				
		infanzia	Primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Patate	gr.	30	35	40
Zucchine	gr.	30	35	40
Uova	gr.	MEZZO UOVO	MEZZO UOVO	MEZZO UOVO
Latte	gr.	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: UOVO LATTE				
 				

Ricetta: Uovo sodo				
		infanzia	Primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Uovo sodo	gr.	1 uovo	1 uovo	1 uovo
ALLERGENI: UOVO				



Dietista del S.I.A.N

(Servizio Integrale Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Miltra

CONTORNI

Ricetta: Verdure cotte				
		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Verdure cotte di stagione	gr.	100	120	150
Olio extrav. di oliva	gr.	8	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				


Ricetta: Verdure fresche di stagione				
		1	2	3
Ingredienti:				
1.Ortaggi freschi	gr.	100	120	180
2. Verdura cruda a foglia	gr.	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

Ricetta: Patate al forno				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Patate	gr.	100	120	150
Olio extravergine oliva	gr.	8	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				



Ricetta : Zucchine in verde				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Zucchine	gr.	100	120	150
Olio extrav. Oliva	gr.	8	10	12
Prezzemolo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

Ricetta : Melanzane al forno				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Melanzane	gr	100	120	150
Olio extrav. Oliva	gr.	8	10	12
Prezzemolo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

PANE

		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Pane	gr.	40	50	60
ALLERGENI: GLUTINE				
				

YOGURT

		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Yogurt alla frutta	gr.	125	125	125
ALLERGENI: LATTE				
				
				

FRUTTA

		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Frutta fresca di stagione	gr.	160	160	160
ALLERGENI: NESSUNO				

VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA
(Peso cotto corrispondente a 100 gr.di alimento crudo parte edibile)

	ALIMENTO	PESO COTTO gr.
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortelli n i di magro	
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bietola	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
Carne fresca	Melanzane	70
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Maiale mauro	66
Pesci surgelati	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80