

PASTI MENSA SCOLASTICA: MENU' SU QUATTRO SETTIMANE

	1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
LUNEDI	RISOTTO ALLO ZAFFERANO riso gr.50-60+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6-7 (lattosio)+olio gr.12-15+ zafferano e brodo q.b PROSCIUTTO COTTO 25-30gr INSALATA MISTA verdure gr100+olio gr 12-15 PANE gr40(grano) FRUTTA gr150	PASTA AL SUGO DI POMODORO pasta(grano)gr.60 + olio gr.12-15+sugo gr.20+fiore sardo o grana o parmigiano stagionato gr.6-7(latte) FORMAGGIO DOLCE gr.50-60(latte) INSALATA verdure gr.100+olio gr.12-15 PANE gr.40(grana) FRUTTA gr 150	RISOTTO AI FUNGHI O CON VERDURE DI STAGIONE Riso gr. 50-60+ verdure o funghi gr.60+olio+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6 (latte) FILETTI DI MERLUZZO gr.60-70 in bianco con aromi q.b PATATE LESSE gr.90+olio gr.12-15(latte) PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150	PASTA CON LEGUMI Pasta gr.50-60(grano) +olio gr.12+ legumi q.b + fiore sardo o grana o parmigiano gr.6-7(latte) OMELETTE AL FORMAGGIO uova gr.40+formaggio gr.20(latte) INSALATA VERDE lattuga gr.100+olio gr.12-15 PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150
MARTEDI	PASTA CORTA OLIO E GRANA pasta gr.50-60(grano)+olio gr.12 15+grana gr.6-7(latte) FORMAGGIO DOLCE gr.50-60(latte) INSALATA MISTA gr 100+olio gr12-15 PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150	PIZZA PROSCIUTTO COTTO gr.25-30 INSALATA MISTA verdure gr.100+olio gr 12-15 PANE 40gr (grano) 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) SPEZZATINO DI VITELLO IN UMIDO carne di vitello gr.50-60+olio gr.12-15+aroma q.b LEGUMI IN UMIDO gr 25-30 PANE gr.40(grana) FRUTTA gr 150	PIZZA PROSCIUTTO COTTO gr. 25-30 INSALATA MISTA verdure gr.100+olio gr 12-15 PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150
MERCOLEDI	MINESTRA DI VERDURE verdure gr.150+olio gr.12-15+minestra gr.30(grano) FILETTI DI MERLUZZO gr.60-70+olio gr 12-15 pomodoro q.b INSALATA MISTA verdure gr 100+olio gr.12-15 PANE gr.40(grano) 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) POLPETTE DI PESCE filetti di merluzzo o platessa gr70+ pane grattugiato (grano) ,uova qb limone e prezzemolo q.b LATTUGA gr.80+olio gr.5 PANE gr.40 (grano) FRUTTA gr 150	PASTA AL PESTO pasta gr 50-60(grano)+olio gr.12-15 PROSCIUTTO COTTO gr.25-30 INSALATA VERDE verdure gr.100+olio gr. 12-15 PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150	MINISTRINA IN BRODO DI CARNE minestrina gr 25-30(grano) brodo qb (sedano) CARNE LESSA FAGIOLINI E CAROTE LESSE gr.100 PANE gr.40(grano) 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) INSALATA DI STAGIONE verdure gr.100+olio gr.12-15 PETTO DI POLLO carne di pollo gr.50-60 PANE gr.40(grano) FRUTTA gr 150	PASSATA DI VERDURE verdure gr 150+olio gr 12-15 (sedano)+ pastina gr.25-30 COSCE DI POLLO ARROSTO pollo gr.50-60 INSALATA MISTA verdure gr 100+olio gr.12-15 PANE gr.40 (grano) FRUTTA gr 150	CREMA DI LENTICCHIE lenticchie gr.35+verdure gr.80 (sedano)+olio gr.12-15 FETTINE DI VITELLO- IMPANATO carne di vitello gr.50-60+pane grattugiato(grano)+uovo qb CAROTE gr.100+olio gr.12-15 PANE gr.40 FRUTTA gr.150	GNOCCHI DI PATATE O RAVIOLI gnocchi o ravioli gr.100 (grano) +pomodoro gr.30+olio gr.12-15+fiore sardo o grana o parmigiano FILETTI DI MERLUZZO gr.60-70+olio gr 12-15 pomodoro q.b INSALATA VERDE gr.100+olio gr.12-15 PANE gr.40 FRUTTA gr.150
VENERDI	GNOCCHETTI SARDI AL SUGO DI POMODORO pasta gr.50-60 (grano) +sugo qb+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6(latte) FRITTATA uova q.b CAROTE ALLA JULIENNE gr.100 + olio gr.12-15 PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150	RISOTTO ALLO ZAFFERANO riso gr.50-60+fiore sardo o grana o parmigiano gr.6-7(lattosio)+olio gr.12-15+ zafferano e brodo q.b CARNE DI VITELLA PATATE AL FORNO gr.100-120+olio gr.12-15 rosmarino q.b PANE gr.40(grano) FRUTTA gr.150	GNOCCHI DI PATATE O RAVIOLI gnocchi o ravioli gr.100 (grano) + pomodoro gr.30+olio gr.12-15+fiore sardo o grana o parmigiano POLPETTE DI CARNE macinato gr.50-60+pane grattugiato (grano)+ uova, aroma q.b INSALATA VERDE gr.100+olio gr.12-15 PANE gr.40 FRUTTA gr.150	PASSATA DI VERDURE verdure gr.150 (sedano)+olio gr 12-15 pastina gr 25-30 PETTO DI POLLO pollo gr 50-60+uova+pane grattugiato(grano) PATATE LESSE gr.100-120+olio gr 12-15 PANE gr.40(grano) 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, carote, finocchi: di stagione	40	50	60
Tonno (PESCE)	20-25	25-30	30-35
Aromi (Cipolla, prezzemolo)	QB	QB	QB
Zafferano sardo	QB	QB	QB
Gnocchi di patate(GLUTINE)	120	140	160
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci o patate (GLUTINE)(LATTE)	120	140	160
Brodo vegetale: Carote, cipolle, pomodoro, zucchine, 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 vitello/pollo/arista (in umido o arrosto)	50-60	60-70	70-80
Carne macinata Vitello o mista	50-60	60-70	70-80
Pane fresco (GLUTINE) confezionato con farina di grano tenero 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 SO₂ 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.