

~~Simpos-Dominical (C) Pict. 11-000000-01-20-00-2010-Partenza~~

AL
SUGO

prodotto surgelato o congelato all'origine
ELENCO ALBERGHI Allegato II del Regolamento UE n. 1169 del 2011:

1 - Cereali contenenti glutine; 2 - Crostacei e prodotti a base di crostacei; 3 - Uova

base di latte (incluso lattosio); 8-1-Fullin e guascio; 9-Sedano e prodotti a base di
base di lupini; 14-Molluschi e prodotti a base di molluschi.

base di lupini); [4. Molluschi e prodotti a base di molluschi,

Servizio Dietetico e il personale di Cucina, sono preparati e a Vostra disposizione

La PA Siciliana

Can

10

95/89/90/9

500

—



~~Life Insurance~~

25/09/2019

Si APP20YA



Comune di Siurgus Donigala (Ca) Prot. n. 0003919 del 26-09-2019 - partenza
ISTITUTO COMPRENSIVO "M.Carta" Mandas - Comune di Siurgus Donigala

Scuola dell'Infanzia e Secondaria di I grado menu primaverile - estivo 2019/2020				
	1° SETTIMANA	2° SETTIMANA	3° SETTIMANA	4° SETTIMANA
LUNEDI	RISOTTO ALLE VERDURE ^{3,7} BASTONCINI DI PESCE ^{1,4,4} CAROTE JULIENNE PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL POMODORO ^{1,7} FILETTO DI PLATESSA INSALATA MISTA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO ¹ FUSI DI POLLO CAROTE JULIENNE PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASTA FREDDA MOZZARELLA E POMODORO ^{1,7} FRITTATA ^{3,7} INSALATA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE
MARTEDI	PIZZA MARGHERITA ^{1,7} PROSCIUTTO COTTO VERDURA COTTA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	GNOCCHI AL POMODORO ^{1,3} MOZZARELLA ⁷ CAROTE JULIENNE PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PIZZA MARGHERITA ^{1,7} PROSCIUTTO COTTO FAGIOLINI ¹ PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	MALLOREDDUS AL RAGU ^{1,3} FORMAGGIO ⁷ INSALATA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE
MERCOLEDI	MINESTRONE ESTIVO FORMAGGIO ⁷ POMODORO IN INSALATA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASTA IN BIANCO ^{1,3,7} POLLO AL FORNO INSALATA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASSATO DI LENTICCHIE UOVA SODE ³ PATATE ARROSTO PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	MINESTRA DI VERDURE ARROSTO PATATE E CAROTE AL FORNO PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE
GIOVEDI	PASTA IN BIANCO ¹ POLLO AL FORNO INSALATA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL POMODORO ¹ FRITTATA ^{3,7} FAGIOLINI ¹ ALL'OLIO PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	RISOTTO ALLO ZAFFERANO ^{3,7} MOZZARELLA ⁷ VERDURA CRUDA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASTA AL TONNO ^{1,4} BASTONCINI DI PESCE ^{1,3,4} CAROTE JULIENNE PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE
VENERDI	PASTA AL POMODORO FRESCO ¹ FRITTATA ^{3,7} INSALATA VERDE PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURE COTOLETTA PANATA ^{1,3} ZUCCHINE A LISTELLE PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	PASTA CON RAGU DI VERDURE ^{1,1} FILETTO DI PLATESSA ^{4,4} VERDURA COTTA ¹ PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL POMODORO ^{1,7} POLLO AL FORNO VERDURA CRUDA PANE ¹ FRUTTA DI STAGIONE

*prodotto surgelato o congelato all'origine

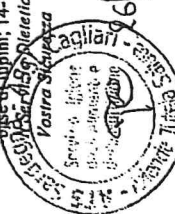
ELENCO ALLERGENI Allegato II del Regolamento UE n. 1169 del 2011:

Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1- Cereali contenenti glutine; 2- Crostacei e prodotti a base di crostacei; 3- Uova e prodotti a base di uova; 4- Pesce e prodotti a base di pesce; 5- Arachidi e prodotti a base di arachidi; 6- Soia e prodotti a base di soia; 7- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio); 8- Frutta a guscio; 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; 13- Lupini e prodotti a base di lupini; 14- Molluschi e prodotti a base di molluschi.

base di lupini; 14- Molluschi e prodotti a base di molluschi.

base di lupini; 14- Molluschi e prodotti a base di molluschi.



*TABELLA DELLE GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE
PER PORZIONE, PASTI SCOLASTICI*

ALIMENTI	MATERNE	MEDIE
PRIMI PIATTI		
Pasta o riso asciutti (g)	50/60	80/90
Pasta o riso in brodo vegetale (g)	30	40
Ravioli di magro (g)	110/130	170/200
Gnocchi di patate	100	160/180
CONDIMENTI PER PRIMI		
Parmigiano o Grana Padano grattugiato (g)	7	20
Sugo con base di pomodoro (g)	20	50
Olio extra vergine di oliva (g)	7	10
SECONDI PIATTI		
Carne (g)	80	180
Pesce (g)	95	120
Uova (g)	1	2
Prosciutto cotto (g)	40	70
Formaggi a pasta molle o filata (g)	60	100
Formaggi a pasta dura (g)	45	70
Macinato per ragù	20	50
CONTORNI		
Verdura cruda in foglia (g)		
Verdura cruda (g)	70	200
Verdura da consumare cotta (g)		
Patate (g)	60/80	180/200
CONDIMENTI VERDURE		
Olio extra vergine di oliva (g)	5	8
PANE		
Pane comune (g)	50	80
PIATTI UNICI		
Pasta pasticciata/Lasagne con ragù	50/60	80/90
Pizza (pasta per pizza)	50/60	80/90
Polenta (farina di mais)	50	90
Zuppa di verdure (totale verdure)	150	270
FRUTTA FRESCA		
Frutta fresca di stagione (g)	120	200



RICETTARIO MENSA SCOLASTICA SIURGUS DONIGALA (SU)
PRIMI PIATTI

1. Pasta all'olio/burro			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Olio evo /Burro	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7
2. Pasta al pomodoro			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Sedano, carota e cipolla	g.	9	9
Pomodori pelati	g.	90/130	65/90
Olio evo	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7
3. Pasta al pomodoro fresco			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Pomodoro fresco	g.	90/130	65/90
Olio evo	g.	9/10	6/7
Basilico	g.	q.b.	q.b.
Grana padano	g.	8/9	6/7
4. Pasta al tonno			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Tonno sott'olio	g.	30/35	20/25
Pomodori pelati	g.	90/130	65/90
Olio evo	g.	9/10	6/7
Grana padano			
5. Pasta al pesto			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Pesto alla genovese	g.	50	40
Olio evo	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7



10. Gnocchi al pomodoro

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Gnocchi di patate	kg	180/150	100/80
Sedano, carota e cipolla	kg	9	9
Pomodori pelati	kg	90/130	65/90
Olio evo	kg	9/10	6/7
Grana padano	kg	8/9	6/7

11. Ravioli di magro al burro e salvia

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Ravioli di magro (ricotta /spinaci)	kg	160	120
Burro	kg	10	5
Grana padano	kg	8/9	6/7

12. Risotto alla parmigiana

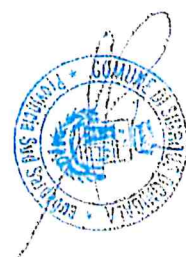
Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Riso	kg	80/100	50/60
Parmigiano grattugiato	kg	8/9	6/7
Cipolla	kg	3	3
Olio evo	kg	9/10	6/7
Grana padano	kg	8/9	6/7
Brodo	c.c.	q.b.	q.b.

13. Risotto allo zafferano

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Riso	kg	80/100	50/60
Zafferano (1 bustina ogni 6 porz.)	kg	3	3
Olio evo	kg	9/10	6/7
Grana padano	kg	8/9	6/7
Brodo	cc.	q.b.	q.b.

14. Risotto alle verdure

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Riso	kg	80/100	50/60
Zucchine	kg	10	10
Carote	kg	10	10
Piselli	kg	10	10
Sedano, carota e cipolla	kg	9	9
Olio evo	kg	9/10	6/7
Grana padano	kg	8/9	6/7
Brodo	cc.	q.b.	q.b.



6. Pasta al ragù

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Carne di manzo macinata	g.	30/35	20/25
Sedano, carota e cipolla	g.	9	9
Pomodori pelati	g.	90/130	65/90
Olio evo	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7

7. Pasta al ragù vegetale

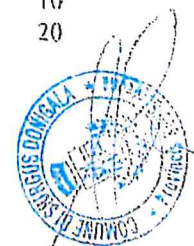
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Zucchine	g.	10	8
Melanzane	g.	10	8
Piselli	g.	10	8
Sedano, carota e cipolla	g.	9	9
Pomodori pelati	g.	90/130	65/90
Olio evo	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7

8. Pasta fredda (pomodoro e mozzarella)

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta di semola	g.	80/100	50/60
Pomodori	g.	40/30	20/10
Mozzarella	g.	30/20	15/10
Olio evo	g.	9/10	6/7

9. Lasagne al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pasta all'uovo	g.	90/100	50/60
Carne di manzo macinata	g.	30/35	20/25
Sedano, carota e cipolla	g.	9	9
Pomodori pelati	g.	90/130	65/90
Parmigiano grattugiato	g.	15	10
Besciamella: Latte/Farina/Burro	g.	30	20



SECONDI PIATTI

1. Arista al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Maiale	g.	70/80	50/60
Olio evo	g.	5	3
Aromi	g.	q.b.	q.b.

2. Spezzatino di manzo con patate

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Vitellone magro	g.	70/80	50/60
Sedano, carota e cipolla	g.	15	10
Patate	g.	80	50
Pomodori pelati	g.	10	6
Olio evo	g.	5	3
Aromi	g.	q.b.	q.b.

3. Polpette al sugo

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Vitellone magro	g.	70/80	50/60
Patate	g.	30	10
Uovo intero	g.	20	10
Parmigiano grattugiato	g.	8	5
Pomodori pelati	g.	60	40
Olio evo	g.	5	3

4. Petto di pollo al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Petto di pollo	g.	70/80	50/60
Olio evo	g.	5	3
Aromi	g.	q.b.	q.b.

5. Fusi di pollo al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Fusi di pollo	g.	240	180
Olio evo	g.	5	3
Aromi	g.	q.b.	q.b.



15. Risotto al pomodoro

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Riso	g.	80/100	50/60
Pomodori pelati	g.	30	20
Cipolla	g.	3	3
Olio evo	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7
Brodo	c.c.	q.b.	q.b.

16. Riso all'olio/burro

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Riso	g.	80/100	50/60
Olio evo/Burro	g.	9/10	6/7
Grana padano	g.	8/9	6/7

17. Minestrone di verdure e riso

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Riso	g.	40/50	25/30
Carote	g.	50	30
Zucchine	g.	50	30
Patate	g.	50	30
Piselli surgelati	g.	50	30
Spinaci	g.	50	30
Grana padano	g.	8/9	6/7
Brodo	c.c.	250	200

18. Passato di verdura/ Zuppa /Minestrone

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Carote	g.	50	30
Zucchine	g.	50	30
Patate	g.	50	30
Piselli surgelati	g.	50	30
Spinaci	g.	50	30
Grana padano	g.	8/9	6/7
Brodo	c.	250	200



12. Filetto di merluzzo

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Filetto di merluzzo	kg	100/150	60/70
Olio evo	kg	5	3
Farina	kg	q.b.	q.b.
Prezzemolo	kg	q.b.	q.b.

13. Filetto di platessa agli aromi

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Filetti di platessa	kg	100/150	60/70
Olio evo	kg	5	3
Farina	kg	q.b.	q.b.
Aromi	kg	q.b.	q.b.

14. Frittata

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Uova intere	n.	1	1
Parmigiano grattugiato	kg	8	4
Latte	kg	10	5
Olio evo	kg	5	3

15. Frittata alle carote

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Uova intere	n.	1	1
Carote	kg	20	10
Latte	kg	8	4
Olio evo	kg	5	3

16. Frittata con verdure

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Uova intere	n.	1	1
Erboite/ Spinaci	kg	20	10
Latte	kg	8	4
Olio evo	kg	5	3

17. Uova sole

Ingredienti		Scuola Secondaria	Scuola Infanzia
Uova intere	n.	1	1

6. Pollo arrosto

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pollo intero	kg.	240	60
Olio evo	kg.	5	3
Aromi	kg.	q.b.	q.b.

7. Cotoletta panata di pollo/tacchino

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Petto pollo/tacchino	kg.	70/80	50/60
Pane grattugiato	kg.	10	6
Farina	kg.	8	5
Uovo intero	kg.	20	10
Olio evo	kg.	5	3

8. Scaloppine di tacchino alla pizzaiola

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Fesa di tacchino	kg.	70/80	50/60
Pomodori pelati	kg.	50	30
Sedano, carota e cipolla	kg.	9	9
Olio evo	kg.	5	3
Farina	kg.	q.b.	q.b.

9. Bastoncini di merluzzo dorati

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Bastoncini di merluzzo	kg.	100/150	60/70
Olio evo	kg.	5	3

10. Platessa al forno

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Filetti di platessa	kg.	100/150	60/70
Olio evo	kg.	5	3
Farina	kg.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	kg.	q.b.	q.b.

11. Platessa al limone

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Filetti di platessa	kg.	100/150	60/70
Limone	kg.	5	3
Olio evo	kg.	q.b.	q.b.
Farina	kg.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	kg.	q.b.	q.b.



CONTINUI

1. Insalata mista

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Insalata	g.	20	20
Carote	g.	20	10
Pomodori o finocchi	g.	20	10
Olio evo	g.	10/9	7/6

2. Insalata verde

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Insalata verde	g.	60	40
Olio evo	g.	10/9	7/6

3. Pomodori in insalata

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Pomodori	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6

4. Carote julienne

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Carote	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6
Limone	g.	q.b.	q.b.

5. Carote al vapore

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Carote	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6
Prezzemolo	g.	q.b.	q.b.

6. Purè di patate

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Patate	g.	120	70
Latte	g.	25	10
Burro	g.	5	3



18. Pizza margherita

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Base per pizza	g.	80/90	50/60
Pomodoro	g.	15	6
Mozzarella	g.	8	4
Olio evo	g.	5	3

19. Formaggi a pasta molle

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Mozzarella	g.	80/100	50/60

20. Formaggi a pasta dura

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Emmenthal, asiago	g.	50	30

21. Affettati

<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Prosciutto cotto	g.	35/40	25/30



7. Patate al forno			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Patate	g.	200/160	120/100
Olio evo	g.	10/9	7/6
Aromi	g.	q.b.	q.b.
8. Patate e carote al forno			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Patate	g.	100/80	60/50
Carote	g.	100/80	60/50
Olio evo	g.	10/9	7/6
9. Fagiolini all'olio			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Fagiolini	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6
10. Spinaci/biete/coste all'olio			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Spinaci/biete/coste	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6
11. Zucchine all'olio			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Zucchine	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6
12. Finocchi all'olio			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Finocchi	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7/6
13. Cavolfiore all'olio			
<i>Ingredienti</i>		<i>Scuola Secondaria</i>	<i>Scuola Infanzia</i>
Cavolfiore	g.	250/200	100
Olio evo	g.	10/9	7

