

n° prot **PG/2018/295824**

Tabelle differenziate per patologia allegate alla tabella n. 29 del 23/8/18

Al Responsabile del  
Servizio Pubblica Istruzione, Politiche Giovanili e Sport  
del Comune di Cagliari  
Viale San Vincenzo n. 4  
Cagliari

Al responsabile della CO.RI.SAR

Oggetto: Approvazione "menù differenziate per patologia" per gli alunni delle mense scolastiche anno scolastico 2018/2019

Cagliari, **17 SET. 2018**

In riferimento alla richiesta nostro PG/2018/286545 del 07/09/2018 inoltrata dalla CO.RI.SAR in data 07/09/2018, relativa ai menù differenziati per patologia da allegare al menù in uso nelle mense scolastiche delle scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di I° grado del Comune di Cagliari, come di seguito elencati:

- Intolleranza al lattosio
- Intolleranza al lattosio con introduzione di prodotti lattiero-caseari delattosati
- Allergia alle proteine del latte vaccino
- Allergia alle proteine dell'uovo
- Allergia al pesce
- Celiachia

vista la documentazione allegata:

1. tabelle dietetiche differenziate, per le singole intolleranze e allergie sopra elencate, articolate su 9 settimane e per le stagioni autunno-inverno e primavera-estate;
2. grammature e macronutrienti

Si esprime **parere favorevole** per ciascuna dieta differenziata allegata.

Si raccomanda di esaminare con attenzione le etichette dei prodotti al fine di escludere la presenza di eventuali allergeni e derivati. Particolare attenzione deve essere posta lungo il percorso produttivo fino al momento del consumo, onde evitare contaminazioni.

  
Il Direttore  
Dott. Gian Mauro Vinci

  
MDS

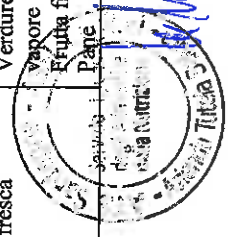


COGNOME

NOME

DATA DI NASCITA

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA - ESTATE - NO PESCE									
	1 <sup>^</sup>	2 <sup>^</sup>	3 <sup>^</sup>	4 <sup>^</sup>	5 <sup>^</sup>	6 <sup>^</sup>	7 <sup>^</sup>	8 <sup>^</sup>	9 <sup>^</sup>
	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA
LUNEDI'	Penne all'olio evo <b>Bastoncini di verdure e uovo al forno</b> Insalata mista Fruita fresca Pane	Gnocchetti al sugo Arrostito di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo (no tonno) Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Risotto al sugo Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia Insalata verde Fruita fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Hamburger/polpette 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 Scaloppina di pollo/tacchino al limone Insalata verde Fruita fresca Pane	Farfalle all'olio evo <b>e parmigiano Sformato verdure legumi e mozzarella</b> Insalata mista Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo (no tonno) Formaggio fresco (casu friscu) Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane
MARTEDI'	Mallorredus al sugo Provoletta latte vaccino sardo Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Mezze penne all'olio evo e parmigiano <b>Dolce Sardo</b> 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 Scaloppina di pollo/tacchino al limone Patate*al forno Fruita fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Fettina di vitello/one ai ferri Insalata mista Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo (no tonno) Polpette al forno/sugo Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Cotoletta di pollo/tacchino al forno Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Tortellini in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Carote* al vapore Fruita fresca Pane
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo/tacchino 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 axedu con miele Insalata verde Fruita fresca Pane	Penne all'olio evo <b>Mozzarella</b> Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pasta al burro <b>Tortino di verdure</b> Insalata verde Fruita fresca Pane	Farfalle al pesto di zucchini <b>Bastoncini di verdure e uovo al forno</b> Carote* al vapore Fruita fresca Pane	Minestrina primavera <b>Insalata di ceci e pomodori</b> Patate al vapore Fruita fresca Pane	Minestrina di patate Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Fruita fresca Pane
GIOVEDI'	Risotto alle zucchini 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 (no tonno) Dolce Sardo Arborea Insalata mista Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Fruita fresca Pane	Risotto alla milanese Arrostito 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 <b>Tortino di verdure e mozzarella</b> 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 <b>carrettiera</b> <b>Sformato di verdure e legumi</b> 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 di verdure Prosciutto crudo di Parma o cotto per l'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 Arista di maiale al forno Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane



2018/286545

Tabella d.a. del

07 SET. 2018

\*il prodotto potrebbe essere surgelato

STAGIONALITA' FRUTTA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
<p>Arance                      Banane                      Cachi mela                      Clementine                      Kiwi                      Loti                      Mandarini                      Mela                      Melone in asciutto                      Melone verde                      Pera                      Uva</p>	<p>Albicocche                      Anguria                      Arance (aprile-maggio)                      Banane                      Kiwi                      Mela                      Melone                      Pera                      Pesca                      Pesca noce                      Susine                      Uva (ottobre)</p>

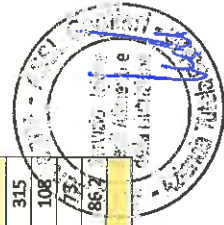
STAGIONALITA' VERDURA

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

*Tabella n. 29 del 07 SET. 2018*      *Fed 2018/286545*



PRIMI PIATTI MENU NO PESCE	infanzia		primaria		primaria		Medie		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti			
	3-5 anni	6-8 anni	6-8 anni	8-10 anni	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	
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>																					
Pasta al sugo																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta al pomodoro e basilico																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6	
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta all'olio evo																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
olio extravergine d'oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta al sugo e ricotta																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
burro	10	12	15	20	0,09	8,11	0,01	72	0,1	9,73	0,01	86	0,13	12,17	0,01	108	0,17	16,22	0,01	143	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta al sugo e ricotta																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6	
ricotta	7	8	10	12	0,85	0,56	0,28	9,5	0,98	0,64	0,32	10,9	1,22	0,8	0,4	13,6	1,46	0,96	0,96	16,32	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Pasta alla carrettiera																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori freschi	20	25	30	30	0,18	0,04	0,78	3,6	0,22	0,05	0,97	4,5	0,26	0,06	1,17	5,4	0,26	0,06	1,17	5,4	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2	
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Pasta al pesto																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
pesto confezionato	14	16	20	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	73,2	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2	
Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine																					

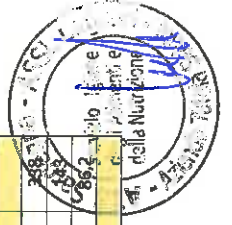


Pa/2018/286545

07 SET. 2018

Tabella n. 27 del

pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Pasta alla crema di zucchine																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine frullate	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Fregola al pesto																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
pesto confonato	14	16	20	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	73
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Mallorredus al sugo																				
mallorredus	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Gnocchetti al sugo/pomodoro																				
gnocchetti tricolore	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Fregola al sugo																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Fregola al pesto di verdure																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine o melanzane	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Ravioli di ricotta al sugo																				
ravioli di ricotta	110-130	130-150	150-170	170-200	16,8	9,6	32,4	270	19,6	11,2	37,8	315	22,4	12,8	43,2	360	25,2	14,4	48,6	405
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Tortellini alla parmigiana																				
tortellini	60	70	80	90	9,42	6,48	34,56	226	11	7,56	40,32	263	12,56	8,64	46,08	300	14,13	9,72	51,84	360
burro	10	12	15	20	0,09	8,11	0,01	72	0,1	9,73	0,01	86	0,13	12,17	0,01	108	0,17	16,22	0,01	13,6
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Gnocchi di patate al sugo																				

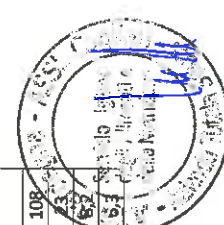


Pa/2018/286545

07 SET. 2018

Tabella n.29 del

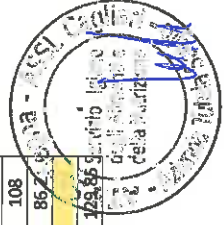
gnocchi di patate	90	100	110	180	4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,56	207,9	9,36	/	71,28	340,2
	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>RISO/RISOTTI</b>																				
<b>Risotto al sugo</b>																				
	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Risotto alla milanese</b>																				
	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	10	12	15	20	0,09	8,11	0,01	72	0,1	9,73	0,01	86	0,13	12,17	0,01	108	0,17	16,22	0,01	143
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Risotto alle carote</b>																				
	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Risotto all'olio evo</b>																				
	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Risotto alle zucchine</b>																				
	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Risotto alla cipollina</b>																				
	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	30	40	50	60	0,54	0,06	1,12	5,7	0,72	0,08	1,5	7,6	0,9	0,1	1,87	9,5	1,08	0,12	2,24	11,4
	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>Risotto all'eschirio</b>																				
	50	60	70	80	3,25	0,26	39,58	179	3,9	0,31	47,49	214	4,55	0,36	55,41	250	5,2	0,42	63,32	286
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
	15	20	25	30	0,3	0,01	2,62	11,55	0,4	0,02	3,49	15,4	0,51	0,02	4,37	19,25	0,61	0,03	5,24	23,2
	10	15	20	20	0,09	0,02	0,96	4,1	0,14	0,04	1,44	6,15	0,19	0,05	1,92	8,2	0,19	0,05	1,92	8,2
	20	25	30	30	0,54	0,08	0,62	4,2	0,68	6,1	0,78	5,25	0,81	0,12	0,93	6,3	0,81	0,12	0,93	6,3
	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																



*Pa/2018/286545*

*Tabella n. 29 del 07 SET. 2018*

7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
<b>parmigiano grattugiato</b>																			
<b>Insiata di riso</b>																			
50	60	70	80	3,25	0,26	39,58	179	3,9	0,31	47,49	214	4,55	0,36	55,41	250	5,2	0,42	63,32	286
15	20	30	35	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51	7,28	4,78	0,83	76	8,49	5,57	0,97	89
40	50	60	80	0,48	0,08	2,04	9,2	0,6	0,1	2,55	11,6	0,72	0,12	3,06	14	0,96	0,16	4,08	18,4
10	10	15	15	0,16	2,51	0,08	24	0,16	2,51	0,08	24	0,24	3,77	0,12	35	0,24	3,77	0,12	35
7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
<b>Insalata di riso con uovo</b>																			
50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
65-90	80	110	90-130	2,44	0,91	18,52	87,75	3	1,12	22,8	108	4,136	1,54	31,35	148,5	3,38	1,26	25,65	121,5
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>PRIMI PIATTI IN BRODO</b>																			
<b>Minestrone di lenticchie</b>																			
20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
<b>parmigiano grattugiato</b>																			
<b>Minestrone di legumi</b>																			
20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
<b>parmigiano grattugiato</b>																			
<b>Minestrone di patate</b>																			
20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
70	80	100	100	1,41	0,06	12,23	54	1,62	0,07	13,98	62	2,02	0,09	17,47	77	2,02	0,09	17,47	77
7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
<b>olio extravergine di oliva</b>																			
<b>formaggio grattugiato:</b>																			
7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
<b>parmigiano reggiano</b>																			
7	10	15	20	2,22	1,88	0,25	27	3,18	2,69	0,36	38,75	4,77	4,04	0,5	58,125	6,36	5,38	0,72	77,5
<b>pecorino sardo DOP</b>																			
7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6
<b>sardo Gran Campidano</b>																			
<b>Minestrone di verdure</b>																			
70	80	100	100	1,41	0,06	12,23	54	1,62	0,07	13,98	62	2,02	0,09	17,47	77	2,02	0,09	17,47	77
<b>patate</b>																			
7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
<b>olio extravergine di oliva</b>																			
150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
<b>ortaggi vari</b>																			
7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
<b>parmigiano grattugiato</b>																			
<b>Passato di verdure</b>																			
20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
<b>pasta o riso</b>																			
150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
<b>verdure miste</b>																			
7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
<b>olio extravergine di oliva</b>																			
7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
<b>parmigiano grattugiato</b>																			
<b>Pasta/pastina in brodo di vitello/ovone</b>																			
20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
<b>pasta/pastina</b>																			



*Pa/2018/286545*

*Tabella n. 29 del*

**07 SET. 2018**



vitello/one per brodo	7	10	15	20	1,5	0,12	/	7,21	2,18	0,18	/	10,3	3,27	0,27	/	15,45	4,36	0,36	/	20,6
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Pastina in brodo vegetale/Minestrina primavera																				
pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
verdure miste per brodo vegetale	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Minestrina al finocchio selvatico																				
pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
finocchio selvatico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Tortellini in brodo di vitello/one																				
tortellini	30	35	40	45	4,71	3,24	17,28	113	5,5	3,78	20,16	132	6,28	4,32	23,04	150	7,07	4,86	26	169
vitello/one per brodo	7	10	15	20	1,5	0,12	/	7,21	2,18	0,18	/	10,3	3,27	0,27	/	15,45	4,36	0,36	/	20,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Tortellini in brodo vegetale																				
tortellini	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
verdure miste per brodo vegetale	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
<b>PIZZE</b>																				
Pizza margherita																				
pasta per pizza	60	70	80	90	5	0,3	35,7	156	5,9	0,4	41,7	182,7	6,7	0,4	47,6	208,8	7,5	0,5	54	238
mozzarella	15	20	25	30	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51	6,07	3,98	0,69	63	7,28	4,78	0,83	76
pomodori pelati	30	40	50	60	0,23	0,04	1,2	5,1	0,31	0,05	1,6	6,8	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																

*Tabella n. 29 del*

**07 SET. 2018**

*Pa/2018/286545*



SECONDI PIATTI MENU NO PESCE	infanzia		primaria		primaria		Medie 10-12 anni		3-5 anni				6-8 anni				8-10 anni				medie /adulti						
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	primaria	primaria	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	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
<b>SECONDI DI CARNE</b>																											
Arista di maiale																											
arista di maiale	80	100	120	120	180	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	/	/	/	349	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
Arrosti di maiale agli aromi																											
maiale	80	100	120	120	180	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	/	/	/	349	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
Scaloppina di maiale a limone																											
maiale	80	100	120	120	180	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	/	/	/	349	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
farina	5	7	10	10	12	12	0,66	0,13	3,6	17	0,92	0,18	5,04	24	1,32	0,25	7,2	34	1,59	0,3	8,64	41	/	/	/	41	
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
Fettina di pollo/tacchino ai ferri																											
petto di pollo/tacchino	80	100	120	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	/	/	/	180	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
Scaloppina di pollo/tacchino al limone																											
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	/	/	/	180	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
farina	5	7	10	10	12	12	0,66	0,13	3,6	17	0,92	0,18	5,04	24	1,32	0,25	7,2	34	1,59	0,3	8,64	41	/	/	/	41	
Pollo/tacchino alla griglia																											
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	/	/	/	180	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
pomodori pelati	20	20	30	30	30	30	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	/	/	/	5,1	
capperi, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
Pollo/tacchino pomodori e origano																											
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	/	/	/	180	
pomodoro fresco/pelati	20	20	30	30	30	30	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	/	/	/	5,1	
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																					
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
Cotoletta pollo/tacchino al forno																											
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	/	/	/	180	
pane grattugiato	5	7	10	10	12	12	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	/	/	/	35	
olio extravergine di oliva	5	6	7	10	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	/	/	/	72	
uovo	3	4	5	5	6	6	0,38	0,29	0,02	4,29	0,5	0,38	0,03	5,72	0,63	0,48	0,04	7,15	0,75	0,57	0,05	8,58	/	/	/	8,58	
Hamburger di pollo/tacchino al forno																											
macinato di pollo/tacchino	80	100	120	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	/	/	/	180	
pane grattugiato	5	7	10	10	12	12	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	/	/	/	35	
uovo	20-25	25	30	30	30-35	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4	



Pa/2018/286545

Tabella n.22 del

07 SET. 2018

	5	6	7	8	5	45	6	54	7	63	8	72
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	/	/	/	/	/	/	/
prezzemolo,cipolla												
Coste di pollo al forno												
cosce di pollo	80	100	120	180	21,01	148	8,06	185	31,51	9,67	47,27	14,51
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Bocconcini di pollo/tacchino con patate												
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	80	23,3	100	27,96	0,96	41,94	1,44
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
pomodori pelati	10	10	20	20	0,08	1,7	0,08	1,7	0,16	0,03	0,16	0,03
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	3,3	0,5	4,4	0,65	0,01	0,78	0,012
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	12,23	2,22	85	3,03	0,14	3,84	0,17
Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato												
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	80	23,3	100	27,96	0,96	41,94	1,44
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
Bocconcini di vitello/one con carote												
vitello/one	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
carote	40	45	50	50	0,37	3,83	0,42	18,45	0,47	0,12	0,47	0,12
Hamburger di vitello/one/suino al forno												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Hamburger di vitello/one/suino in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
carote/sedano/prezzemolo	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	0,012
Polpette al forno												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	3,35	0,6	20	0,86	0,04	1,03	0,05
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	2,51	1,9	3,14	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80											

Polpette al sugo	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
macinato di vitello/one/suino	5	7	10	12	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
pane grattugiato	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
uovo	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
Lesso di vitello/one con olio	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
vitello/one	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
Lesso di vitello/one in verde	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
vitello/one	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
olio extravergine di oliva	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
carote/sedano/prezmosolo	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Fettina di vitello/one al fero	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Spezzatino di vitello/one con carote	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
Roast beef di vitello/one al forno	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
vitello/one	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Vitello/one in umido con carote	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
vitello/one	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
Prosciutto cotto	40	50	60	70	7,92	5,88	0,36	86	9,9	7,35	0,45	107	11,88	8,82	0,54	129	13,86	10,29	0,63	150
Prosciutto crudo	40	50	60	70	8,88	12,48	/	148	11,1	15,6	/	185	13,32	18,72	/	222	15,54	21,84	/	259
Coppa di Parma	40	50	60	70	9,44	13,4	0,24	159,2	11,8	16,75	0,3	199	14,16	20,1	0,36	238,8	16,52	23,45	0,42	278,6
<b>FORMAGGI</b>																				
Formaggio pecorino	50	60	70	80	15,9	13,47	1,82	193	19,08	16,16	2,18	232	22,26	18,86	2,54	271	25,44	21,55	2,9	310
Mozzarella	60	70	80	100	14,56	9,55	1,66	152	16,98	11,14	1,94	178	19,41	12,74	2,22	203	24,26	15,92	2,77	325,4
Provola di latte vaccino	50	60	70	80	14	14	1	187	16,8	16,8	1,2	224	19,6	19,6	1,4	261,8	22,4	22,4	1,8	299

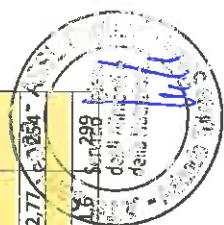


Tabella n. 29 del 07 SET. 2018  
 Pg 2018 | 286545

<b>Formaggio Dolce Sardo</b>																			
50	60	70	80	11,5	13	0,7	170	13,8	16,2	0,84	204	16,1	18,9	0,98	239	18,4	21,6	1,12	273
<b>Ricotta ovina con miele</b>																			
70	80	100	120	5,88	17,57	2,24	189,7	6,72	20,08	2,56	216,8	8,4	25,1	3,2	271	10,08	30,12	3,84	325,2
5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
<b>Ricotta vaccina con miele</b>																			
70	80	100	120	8,54	5,6	2,8	95,2	9,76	6,4	3,2	108,8	12,2	8	4	136	14,64	9,6	4,8	163,2
5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
<b>Casu axedu con miele</b>																			
50	60	70	80	4	6	0,5	7,5	4,8	7,2	0,6	85,8	5,6	8,4	0,7	100	6,4	9,6	0,8	14
5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
<b>Formaggio fresco</b>																			
50	60	70	80	6	8	1,5	102	7,2	9,6	1,86	123	8,4	11,2	2,17	143	9,6	12,8	2,48	164
<b>UOVA</b>																			
<b>Frittata con prosciutto cotto</b>																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
7	10	15	20	1,26	1,12	0,05	17,22	1,8	1,9	0,08	24,6	2,7	2,85	0,12	36,9	3,6	3,8	0,16	49,2
8	10	10	15	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
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>Tortino di verdure e mozzarella</b>																			
30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
60	70	80	100	14,56	9,55	1,66	152	16,98	11,14	1,94	178	19,41	12,74	2,22	203	24,26	15,92	2,77	254
5	7	10	12	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
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	/	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>olio extravergine d'oliva</b>																			
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>formaggio grattugiato:</b>																			
<b>parmigiano reggiano</b>																			
7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
7	10	15	80	15,9	13,47	1,82	193,75	19,08	16,16	2,18	232	22,26	18,86	2,54	271	25,44	21,55	2,9	310
7	10	15	20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Bestoccato di verdure al forno</b>																			
30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
5	7	10	12	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
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>olio extravergine di oliva</b>																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
30	35	40	50	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
<b>FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO</b>																			
<b>uovo</b>																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
7	10	15	20	1,71	1,11	0,19	18	2,43	1,59	0,28	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO</b>																			
<b>uovo</b>																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
<b>FRITTATA/TORTINO CON PATATE</b>																			
<b>uovo</b>																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
30	35	40	50	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
7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
<b>parmigiano grattugiato</b>																			
7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75

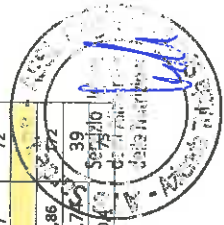
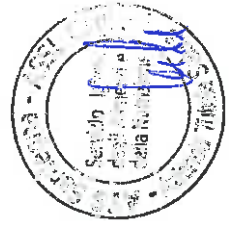


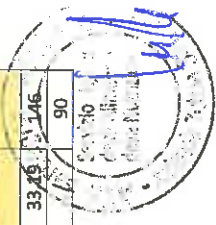
Tabella n.29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545



olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
<b>FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO</b>													
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	2	7,54	86	7,54	86	11,3	0,65	15,07	11,41
patate	30	35	40	50	50	0,61	5,24	0,71	6,11	0,81	6,99	1,01	0,86
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	20	2,5	0,14	3,6	0,2	5,4	0,3	7,2	8,74
pane grattugiato	5	7	10	12	12	0,43	3,35	0,6	4,88	0,86	6,69	1,03	0,4
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
<b>FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE</b>													
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	2	7,54	86	7,54	86	11,3	0,65	15,07	11,41
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	20	2,5	0,14	3,6	0,2	5,4	0,3	7,2	8,74
prosciutto cotto	8	10	10	15	15	1,58	0,07	1,98	0,09	1,98	0,09	2,97	0,14
patate	30	35	40	50	50	0,61	5,24	0,71	6,11	0,81	6,99	1,01	0,86
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
<b>LEGUMI</b>													
<b>HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO</b>													
legumi	25-30	30	35	35-40	35	5,6	12,12	6,72	14,55	89,79	16,97	7,84	108
pane grattugiato	5	7	10	12	12	0,43	3,35	0,6	4,68	20	6,69	1,03	8,03
uovo	20-25	25	30	30-35	30	2,48	1,74	3,1	2,175	32	3,72	3,72	2,61
patate, ortaggi misti	30	35	40	50	50	0,61	5,24	0,71	6,11	27	6,99	1,01	8,74
pomodori pelati	20	20	30	30	30	0,16	0,8	0,16	0,8	3,4	1,2	0,23	1,2
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
<b>LENTICCHIE IN UMIDO</b>													
lenticchie	25-30	30	35	35-40	35	5,675	12,775	6,81	15,33	87,3	17,885	7,945	108
pomodori pelati	5	5	5	5	5	0,06	0,15	0,06	0,15	1,05	0,025	0,06	0,15
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
prezzemolo, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								

*Tabella n.29 del 07 SET. 2018*      *Pg/2018/286545*

	infanzia		primaria		primaria		Medie		3-5 anni				6-8 anni				8-10 anni				medie /adulti					
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	10-12 anni	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	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
<b>CONTORNII MENU NO PESCE</b>																										
<b>CONTORNII FRESCHI</b>																										
<b>INSALATA VERDE</b>																										
iceberg	70	100	150	200	200	0,63	0,1	2,08	10	0,9	0,14	2,97	14	1,35	0,21	4,46	21	1,8	0,28	5,94	28					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>FINOCCHI</b>																										
finocchi	70	100	150	200	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	62					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>CAROTE JULIENNE</b>																										
carote tagliate a julienne	70	100	150	200	200	0,65	0,17	6,71	29	0,93	0,24	9,58	41	1,4	0,36	14,37	61	1,86	0,48	19,16	82					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>POMODORI</b>																										
pomodori	70	100	150	200	200	0,84	0,14	3,57	16	1,2	0,2	5,1	23	1,8	0,3	7,65	34	2,4	0,4	10,2	46					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>CETRIOLI</b>																										
cetrioli	70	100	150	200	200	0,45	0,08	2,54	10	0,65	0,11	3,63	15	0,98	0,17	5,45	23	1,3	0,22	7,26	30					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>INSALATA TRICOLORE</b>																										
iceberg, carote, pomodori	70	100	150	200	200	0,7	0,14	4,12	18	1,01	0,19	5,8	26	1,4	0,28	8,3	40	2,02	0,38	11,6	52					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>VERDURE MISTE</b>																										
verdure miste crude ad insalata	70	100	150	200	200	1,24	0,2	2,9	15,4	1,77	0,28	4,18	22	2,6	0,42	6,27	33	3,54	0,56	8,36	44					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>CONTORNII CALDI</b>																										
<b>SPINACI AL VAPORE</b>																										
spinaci	70	100	150	200	200	2,38	0,49	2,03	21,7	3,4	0,7	2,9	31	5,1	1,05	4,35	46,5	6,8	1,4	5,8	62					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>CAROTE AL VAPORE</b>																										
carote	70	100	150	200	200	0,65	0,17	6,71	29	0,93	0,24	9,58	41	1,4	0,36	14,37	61	1,86	0,48	19,16	82					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>FAGIOLINI AL VAPORE</b>																										
fagiolini	70	100	150	200	200	1,28	0,15	4,88	22	1,83	0,22	6,97	31	2,75	0,33	10,46	46	3,66	0,44	13,94	62					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>BIETOLE AL VAPORE</b>																										
bietole	70	100	150	200	200	1,26	0,14	2,62	13	1,8	0,2	3,74	19	2,7	0,3	5,61	28	3,6	0,4	7,48	38					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>FAGIOLINI SALATI</b>																										
fagiolini	70	100	150	200	200	1,28	0,15	4,88	22	1,83	0,22	6,97	31	2,75	0,33	10,46	46	3,66	0,44	13,94	62					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					
<b>cipolla o aglio</b>																										
<b>PATATE AL VAPORE</b>																										
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,45	146					
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90					

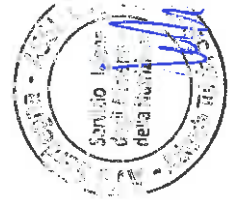


PC/2018/286545

Tabella n. 19 del 07 SET. 2018

<b>BIETOLE SALTATE</b>																				
bietole	70	100	150	200	1,26	0,14	2,62	13	1,8	0,2	3,74	19	2,7	0,3	5,61	28	3,6	0,4	7,48	38
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>PATATE AL FORNO</b>																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>PATATE IN UMIDO</b>																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
pomodori pelati	20	20	30	30	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
<b>PATATE IN VERDE</b>																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
<b>PURE DI PATATE</b>																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
latte	10	15	20	20	0,33	0,09	0,48	4	0,5	0,13	0,72	6	0,66	0,18	0,96	8	0,66	0,18	0,96	8
parmigiano	3	4	5	6	1,15	0,86	0,12	13	1,54	1,14	0,16	17	1,92	1,43	0,2	22	2,31	1,72	0,24	26
<b>CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE</b>																				
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
<b>FINOCCHI AL FORNO</b>																				
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	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90

*Tabella n. 29 del 07 SET. 2018*  
*pa/2018/286545*







PANE E FRUTTA MENU NO PESCE	Infanzia		primaria		Medie		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti					
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	10-12 anni	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	
<b>PANE COMUNE</b>																					
pane	50	60	70	80	4,5	0,95	29	134	5,4	1,14	35	161	6,3	1,33	41	188	7,2	1,52	46,4	215	
<b>FRUTTA FRESCA MENU' AUTUNNO INVERNO</b>																					
<b>ARANCI</b>	120	150	180	250	0,84	0,22	9,36	41	1,05	0,3	12	51	1,26	0,36	14	61	1,75	0,5	19,5	85	
arance																					
<b>BANANE</b>	120	150	180	250	1,44	0,36	19	78	1,8	0,45	23	98	2,16	0,54	28	117	3	0,75	38,5	162	
banane																					
<b>CAKI</b>	120	150	180	250	0,72	0,36	19	78	0,9	0,45	24	97	1,08	0,54	29	117	1,5	0,75	40	162	
caki																					
<b>CLERVENTINE</b>	120	150	180	250	1,08	0,12	10,44	44,4	1,35	0,15	13,05	55,5	1,62	0,18	16	66,6	2,25	0,25	21,7	92,5	
clermentine																					
<b>KIW</b>	120	150	180	250	1,44	0,72	10,8	53	1,8	0,9	13,5	66	2,16	1,08	16,2	79	3	1,5	22,5	110	
kiwi																					
<b>MANDARINI</b>	120	150	180	250	1,08	0,36	21,12	86,14	1,35	0,45	26,4	108	1,62	0,54	33	130	2,25	0,75	44	180	
mandarini																					
<b>MELONE INVERNALE</b>	120	150	180	250	0,6	0,24	5,9	26,4	0,75	0,3	7,35	33	0,9	0,36	8,82	39	1,25	0,5	12	55	
melone invernale																					
<b>PIPA</b>	120	150	180	250	0,36	0,12	10,5	42	0,45	0,15	13,2	52	0,54	0,18	16	63	0,75	0,25	22	87	
pera																					
<b>UVA</b>	120	150	180	250	0,6	0,12	18	73	0,75	0,15	23	91	0,9	0,18	28	110	1,25	0,25	39	152	
uva																					
<b>FRUTTA FRESCA MENU' PRIMAVERA ESTATE</b>																					
<b>ALBICOCCHE</b>	120	150	180	250	48	0,12	8,16	83,6	0,6	0,15	10,2	42	0,72	0,18	12,2	51	1	0,25	17	70	
albicocche																					
<b>MELA</b>	120	150	180	250	0,24	/	12	46	0,3	/	15	57	0,36	/	18	68	0,5	/	25	85	
mela																					
<b>PESCA</b>	120	150	180	250	0,96	0,12	7,32	32	1,2	0,15	9,15	40	1,44	0,18	11	49	2	0,25	15	76	
pesca																					
<b>SUSINE</b>	120	150	180	250	0,6	0,12	12,6	50	0,7	0,15	15,7	63	0,9	0,18	19,9	76	1,25	0,25	26	105	
susine																					
<b>MELONE ESTIVO</b>	120	150	180	250	0,96	0,24	8,88	40	1,2	0,3	11,1	50	1,44	0,36	13,3	59	2	0,5	18	82	
melone estivo																					
<b>ANGURIA</b>	120	150	180	250	0,48	/	4,4	19	0,6	/	5,5	24	0,73	/	6,6	29	1	/	9	40	
anguria																					

*Tabella n. 29 del 07 SET. 2018*  
*Pal 2018/286545*

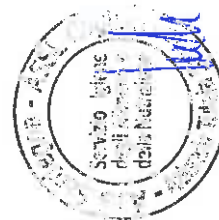
PRIMI PIATTI NO PESCE	ELENCO ALLERGENI
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI</b>	
<b>Pasta al sugo</b>	
pasta	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Pasta al pomodoro e basilico</b>	
pasta	glutine
pomodori pelati	
basilico	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Pasta al ragù vegetale</b>	
pasta	glutine
pomodori pelati	
zucchine/carote/sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
cipolla, basilico	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Pasta all'olio evo</b>	
pasta	glutine
olio extravergine d'oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Pasta alla carrettiera</b>	
pasta	glutine
pomodori freschi	
olio extravergine di oliva	
basilico	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Pasta al pesto</b>	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
basilico	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine</b>	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
zucchine	
prezzemolo	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Insalata di pasta/pasta fredda</b>	
pasta	glutine
mozzarella	latte e derivati
pomodoro fresco	
olive nere	
<b>Malloreddus al sugo</b>	



07 SET. 2018

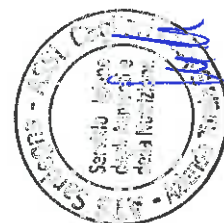
Pcf 2018/286545

Tabella n. 29 diet



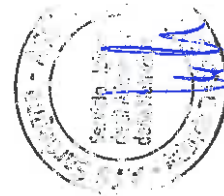
malloreddus	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Gnocchetti al sugo/pomodoro	
gnocchetti	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Fregola al sugo	
fregola	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Fregola al pesto di verdure	
fregola	glutine
olio extravergine di oliva	
zucchine o melanzane	
prezzemolo	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Gnocchi di patate al sugo	
gnocchi di patate	glutine da frumento
pomodori	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
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
Risotte al sugo	
riso	
brodo vegetale	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Risotto alla milanese	
riso	
brodo vegetale	

*Tabella n. 29 del 07 SET. 2018*  
*pa/2018/286545*



*Tabella n. 07 SET. 2018*  
*PC/2018/286545*

olio extravergine di oliva	
burro	latte e derivati
cipolla e zafferano	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Risotto alle carote</b>	
riso	
brodo vegetale	
carote	
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Riso all'olio evo</b>	
riso	
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Risotto alle zucchine</b>	
Riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
zucchine	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Risotto alle erbe</b>	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
erbe	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Risotto arlecchino</b>	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
patate	
carote	
zucchine	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>Insalata di riso</b>	
riso parboiled	
mozzarella	latte e derivati
pomodoro fresco	
olive nere	
olio extravergine di oliva	
<b>Insalata di riso con uova</b>	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
<b>PRIMI PIATTI IN BRODO</b>	
<b>Minestrone di lenticchie</b>	
pasta	glutine
lenticchie	

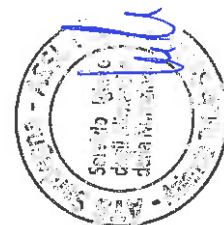


07 SET. 2018

Pg/2018/286645

Tabella n. 29 del

carote,zucchine,patate, pomodori,bieta	
cipolla, sedano	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Minestrone di legumi	
pasta	glutine
legumi misti	
carote,zucchine,patate, pomodori,bieta	
cipolla, sedano	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Minestra di patate	
pastina	glutine da frumento
carote,cipolle,sedano	sedano
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
Minestrone di verdure	
patate	
ortaggi vari	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
Passato di verdure	
pasta o riso	glutine
verdure miste	
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Pasta/Pastina in brodo di vitello/one	
pasta/pastina	glutine
vitello/one per brodo	
carote,cipolle,sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Pasta/Pastina in brodo vegetale/Minestrina primavera	
pastina	glutine
verdure miste per brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Minestra al finocchio selvatico	
pastina	glutine
carote,cipolle,sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
<b>PIZZE</b>	
Pizza margherita	
pasta per pizza	glutine
mozzarella AD	latte e derivati
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
origano	

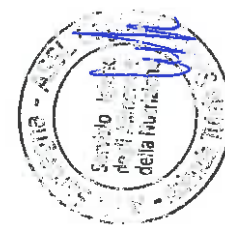


SECONDI PIATTI NO PESCE	ELENCO ALLERGENI
<b>SECONDI DI CARNE</b>	
Arista di maiale	
arista di maiale	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote	sedano
<b>Scaloppina di maiale al limone</b>	
maiale	
olio extravergine di oliva	
succo di limone	
<b>Fettina di pollo/tacchino ai ferri</b>	
petto di pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
<b>Scaloppina di pollo/tacchino al limone</b>	
petto o fesa pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
succo di limone	
farina	glutine da frumento
<b>Pollo/tacchino alla pizzaiola</b>	
petto o fesa pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
pomodori pelati	
capperi, origano	
<b>Pollo/tacchino pomodori e origano</b>	
petto o fesa pollo/tacchino	
pomodoro fresco/pelati	
origano	
olio extravergine di oliva	
<b>Cotoletta pollo/tacchino al forno</b>	
petto o fesa pollo/tacchino	
pane gratugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
<b>Cosce di pollo al forno</b>	
cosce di pollo	
olio extravergine di oliva	
aromi( aglio/cipolla/prezzemolo)	
<b>Bocconcini di pollo/tacchino con patate</b>	
petto di pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
pomodori pelati	
zucchine/carote/sedano	sedano
patate	
<b>Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato</b>	
petto di pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
pane grattugiato	glutine da frumento
<b>Bocconcini di vitello/one con carote</b>	
vitello/one	

07 SET. 2018

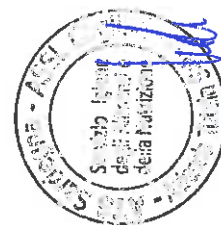
Pa/2018/286545

Tabella n. da del



olio extravergine di oliva	
carote	
<b>Hamburger di vitello/one/suino al forno</b>	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
<b>Hamburger di vitello/one/suino in verde</b>	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
<b>Arrosto di maiale agli aromi</b>	
maiale	
olio extravergine di oliva	
verdure miste per brodo vegetale	sedano
aromi, spezie	
<b>Hamburger di pollo/tacchino al forno</b>	
macinato di pollo/tacchino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
<b>Polpette al forno</b>	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
<b>Polpette in verde</b>	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
<b>Polpette al sugo</b>	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uovo
pomodori pelati	
<b>Lesso di vitello/one con olio</b>	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
<b>Lesso di vitello/one in verde</b>	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
<b>Fettina di vitello/one ai ferri</b>	

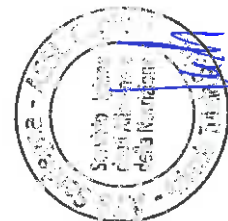
*Tabella n.19 del*  
**07 SET. 2018**  
*Pa/2018/286545*



vitello/one	
olio extravergine di oliva	
Spezzatino di vitello/one con carote	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote	
Spezzatino di vitello/one con patate	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
patate	
Roast beef di vitello/one al forno	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote	sedano
Vitello/one in umido con carote	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote	
Prosciutto cotto	
Prosciutto crudo	
Coppa di Parma	
<b>FORMAGGI</b>	
Formaggio pecorino	
	latte e derivati
Mozzarella	
	latte e derivati
Provoletta di latte vaccino	
	latte e derivati
Formaggio Dolce Sardo	
	latte e derivati
Ricotta ovina con miele	
ricotta vaccina	latte e derivati
miele	
Ricotta ovina con miele	
ricotta ovina	latte e derivati
miele	
Casu axedu con miele	
casu axedu	latte e derivati
miele	
Formaggio fresco	
	latte e derivati
<b>UOVA</b>	
Frittata tortino con formaggio	
uovo	uova

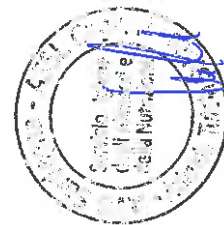
Tabella n. 19 del 07 SET. 2018  
 PA/2018/286545





formaggio	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
<b>Frittata tortino con formaggio Gran Campidano</b>	
uovo	uova
formaggio Gran Campidano	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
<b>Frittata tortino con patate</b>	
uovo	uova
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
<b>Frittata tortino con patate e formaggio</b>	
uovo	uova
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine d'oliva	
<b>Frittata tortino con patate e prosciutto cotto</b>	
uovo	uova
parmigiano grattugiato	latte e derivati
prosciutto cotto	
patate	
olio extravergine d'oliva	
<b>Bastoncini di verdure al forno</b>	
zucchine/carote/sedano	sedano
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
uovo	uova
patate	
<b>LEGUMI</b>	
<b>Hamburger/polpette di legumi al sugo o forno</b>	
legumi	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
patate, ortaggi misti	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla	
<b>Lenticchie in umido</b>	
lenticchie	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla, carota	

Tabetta n.19 del 07 SET. 2018  
 Pa/2018/286545



CONTORNI NO PESCE	ELENCO ALLERGENI
<b>CONTORNI FRESCHI</b>	
Insalata verde	
iceberg	
olio extravergine di oliva	
Finocchi	
finocchi	
olio extravergine di oliva	
Carote Julienne	
carote tagliate a julienne	
olio extravergine di oliva	
Pomodori	
pomodori	
olio extravergine di oliva	
cetrioli	
cetrioli	
olio extravergine di oliva	
Insalata tricolore	
iceberg, carote, pomodori	
olio extravergine di oliva	
Verdure miste	
verdure miste crude ad insalata	
olio extravergine di oliva	
<b>CONTORNI CALDI</b>	
Spinaci al vapore	
spinaci	
olio extravergine di oliva	
Carote al vapore	
carote	
olio extravergine di oliva	
Fagiolini al vapore	
fagiolini	
olio extravergine di oliva	
Bietole al vapore	
bietole	
olio extravergine di oliva	
Fagiolini saltati	
fagiolini	
olio extravergine di oliva	
cipolla o aglio	
Patate al vapore	
patate	
olio extravergine di oliva	
Bietole saltate	
bietole	
olio extravergine di oliva	
cipolla o aglio	
Patate al forno	

*Tabella n. 29 del* 07 SET. 2018 *Pa/2018/286545*

patate	
olio extravergine di oliva	
aromi	
Patate in umido	
patate	
olio extravergine di oliva	
pomodori pelati	
Patate in verde	
patate	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo	
Purè di patate	
patate	
burro	latte e derivati
latte	latte e derivati
parmigiano	latte e derivati
Carote e cavolfiore al vapore	
carote, cavolfiore	
olio extravergine di oliva	
Finocchi al forno	
finocchi	
olio extravergine di oliva	



Tabella n.19 del 07 SET. 2018  
 PG/2018/286545



<b>PANE E FRUTTA</b>	<b>ELENCO ALLERGENI</b>
<b>PANE COMUNE</b>	
<b>PANE COMUNE</b>	
pane	glutine da frumento
<b>FRUTTA FRESCA MENU' AUTUNNO INVERNO</b>	
<b>ARANCE</b>	
arance	
<b>BANANE</b>	
banane	
<b>CAKI</b>	
caki	
<b>CLEMENTINE</b>	
clementine	
<b>KIWI</b>	
kiwi	
<b>MANDARINI</b>	
mandarini	
<b>MELONE INVERNALE</b>	
melone invernale	
<b>PERA</b>	
pera	
<b>UVA</b>	
uva	
<b>FRUTTA FRESCA MENU' PRIMAVERA ESTATE</b>	
<b>ALBICOCCHIE</b>	
albicocche	
<b>MELA</b>	
mela	
<b>PESCA</b>	
pesca	
<b>SUSINE</b>	
susine	
<b>MELONE ESTIVO</b>	
melone estivo	
<b>ANGURIA</b>	
anguria	

*Tabella n. 29 del 07 SET. 2018*  
*Pa/2018/286545*

STAGIONALITA' FRUTTA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
<p>Arance                      Banane                      Cachi mela                      Clementine                      Kiwi                      Loti                      Mandarini                      Mela                      Melone in asciutto                      Melone verde                      Pera                      Uva</p>	<p>Albicocche                      Anguria                      Arance (aprile-maggio)                      Banane                      Kiwi                      Mela                      Melone                      Pera                      Pesca                      Pesca noce                      Susine                      Uva (ottobre)</p>

STAGIONALITA' VERDURA

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



*Tabella n. 29 del*  
**07 SET. 2018**  
*Pa/2018/286545*