

Al Responsabile Dott.ssa Bruna Comazzetto

Comune di Porto Torres

Oggetto: Vidimazione tabella dietetica/menù, scuola infanzia e primaria e secondaria di primo grado

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

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

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

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

*Il Referente Area della Nutrizione del SIAN
La Dietista*

Dott.ssa Maria Grazia Milia

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


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

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



COMUNE DI PORTO TORRES



Menù Autunno Inverno Scuola Infanzia e Primaria

SERVIZIO MENSA anni scolastici 2023/2024 - 2024/2025 - 2025/2026 - 2026/2027 - 2027/2028

NOTA: giornalmente verrà consegnata una MERENDA MATTUTINA ad ogni utente della scuola infanzia-primaria e secondaria che usufruisce del servizio mensa

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I Settimana	Ravioli ricotta e spinaci al sugo	Pastina in brodo vegetale	Riso allo zafferano	Pasta in bianco	Gnocchetti sardi al sugo di pomodoro
	Formaggio Dolce sardo	Polpette di bovino al sugo	Uovo sodo	Spezzatino di pollo con patate	Merluzzo impanato
	Insalata di lattuga e carote	Patate al forno	Fagiolini all'olio		Carote al vapore
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
II settimana	Pennette al pesto	Pizza margherita	Passato di verdure e ceci con pastina	Riso al sugo di pomodoro	Pastina in brodo vegetale
	Mozzarella	Prosciutto cotto	Spezzatino di vitello con carote	Polpette di merluzzo al sugo	Cotoletta di tacchino al forno
	Insalata iceberg e finocchi	Insalata iceberg e carote		Bietole all'olio	Patate al forno
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
III Settimana	Pasta al sugo di pomodoro	Riso con olio e parmigiano	Pasta al ragù	Pastina in brodo vegetale	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo
	Coscie di pollo al forno	Hamburger di vitello e maiale	Formaggio Dolce sardo	Merluzzo alla livornese	Tortino di zucchine e patate
	Patate al forno	Fagiolini all'olio	Insalata di finocchi e carote	Spinaci all'olio	Insalata di bietole
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Banana	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
IV Settimana	Gnocchetti sardi al pomodoro	Farfalle al pesto	Tortellini in brodo vegetale	Pizza margherita	Riso al sugo di pomodoro
	Mozzarella	Petto di tacchino alla cacciatora	Polpette di bovino al sugo	Prosciutto cotto	Merluzzo impanato
	Insalata di finocchi e carote	Carote al vapore	Fagiolini all'olio	Insalata iceberg e carote	Insalata di spinaci
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
V Settimana	Pastina in brodo vegetale	Riso burro e parmigiano	Pasta al sugo di pomodoro	Pennette al pesto	Lasagne al ragù
	Spezzatino di tacchino con carote	Merluzzo al sugo di pomodoro	Scaloppina di vitello	Uovo sodo	Formaggio tipo peretta
		Insalata di bietole	Insalata di fagiolini	Insalata di spinaci	Insalata di finocchi e carote
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	

4/09/2023



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milia

[Handwritten signature]



Menù Autunno Inverno Scuola Secondaria di primo grado

SERVIZIO MENSA anni scolastici 2023/2024 - 2024/2025 - 2025/2026 - 2026/2027 - 2027/2028

		Martedì		Giovedì	
I Settimana		Pastina in brodo vegetale		Pasta in bianco	
		Polpette di bovino al sugo		Spezzatino di pollo con patate	
		Patate al forno			
		Pane		Pane	
		Frutta di stagione		Yogurt alla frutta	
II settimana				Giovedì	
		Pizza margherita		Riso al sugo di pomodoro	
		Prosciutto cotto		Polpette di merluzzo al sugo	
		Insalata iceberg e carote		Bietole all'olio	
		Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		
III Settimana				Giovedì	
		Riso con olio e parmigiano		Pasta al pomodoro (solo alle medie)	
		Hamburger di vitello e maiale		Merluzzo alla livornese	
		Fagiolini all'olio		Spinaci all'olio	
		Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Yogurt alla frutta		
IV Settimana				Giovedì	
		Farfalle al pesto		Pizza margherita	
		Petto di tacchino alla cacciatora		Prosciutto cotto	
		Carote al vapore		Insalata iceberg e carote	
		Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		
V Settimana				Giovedì	
		Riso burro e parmigiano		Pennette al pesto	
		Merluzzo al sugo di pomodoro		Uovo sodo	
		Insalata di bietole		Carote all'olio (solo alle medie)	
		Pane		Pane	
	Yogurt alla frutta		Frutta di stagione		

6/09/2023



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milia

[Signature]



COMUNE DI PORTO TORRES

TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE

MENÙ RISTORAZIONE SCOLASTICA

AUTUNNO INVERNO

ANNI SCOLASTICI 2023/2024 – 2024/2025 – 2025/2026 – 2026/2027 – 2027/2028

INTRODUZIONE

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

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

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

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

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

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato come media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996) e ai nuovi CAM (criteri ambientali minimi).

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

corretta alimentazione italiana.

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

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

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

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

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

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

La frutta di stagione dovrà variare di almeno 3 tipologie ogni settimana, tenendo presente la stagionalità. Durante il periodo da Ottobre a Marzo potranno essere distribuiti: arance, mandarini, mandaranci, clementine, mele, pere e banane.

Qualora alcuni alimenti o pietanze dovessero rivelarsi poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione (corpi estranei, inquinamento biologico) potranno essere sostituiti dopo opportuna valutazione ed autorizzazione.

GRAMMATURE MENU'

PRIMI PIATTI

Dietista del **A.N.**

(Servizio Igienico Alimentazione)

Dott. **ssa Maria Grazia Milia**

6/08/2023

RICETTA: Ravioli di ricotta e spinaci al sugo di pomodoro				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	120	140	160
Passata di pomodoro o pelati:	gr.	90	100	110
Verdure miste: carote-sedano-cipolle	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Parmigiano Reggiano/Grana	gr.	7	8	9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: GLUTINE-LATTE E DERIVATI-UOVO-FRUTTA A GUSCIO

RICETTA: Pastina in brodo vegetale				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Pastina	gr.	30	40	50
Verdure miste per brodo (carote, sedano, cipolla)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano/Grana	gr.	7	8	9
Brodo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: GLUTINE-SEDANO-LATTE

RICETTA: Tortellini in brodo vegetale				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Tortellini	gr.	30	40	50
Verdure miste per brodo (carote, sedano, cipolla)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano/Grana	gr.	7	8	9
Brodo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: GLUTINE-UOVO-SEDANO-LATTE-FRUTTA A GUSCIO

RICETTA: Passato di verdure e ceci con pastina				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Pastina	gr.	20	20	30
Ceci	gr.	10	15	20
Verdure miste per brodo (carote, sedano, cipolla)	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano/Grana	gr.	7	8	9
Brodo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-SEDANO-LATTE				

RICETTA: Riso/Pasta con olio e parmigiano				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso / pasta	gr.	60	70	80
Olio extravergine di oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano Reggiano/Grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-LATTE				

RICETTA: Riso allo zafferano				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso Parboiled	gr.	60	70	80
Zafferano in polvere	gr.	0,02	0,02	0,02
Cipolle fresche	gr.	5	6	7
Burro	gr.	7	9	10
Brodo vegetale (sedano-carote- cipolle)	gr.	q.b	q.b	q.b
Parmigiano Reggiano/Grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: LATTE-SEDANO				

RICETTA: Riso burro e parmigiano				
		infanzia	primaria	sec/adulti
Ingredienti:				
Riso	gr.	60	70	80
Burro	gr.	10	15	15
Parmigiano Reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	qb
ALLERGENI: LATTE				

RICETTA: Pasta (pennette-farfalle) al pesto				
		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Pasta	gr.	60	70	80
Pesto:	gr.	14	16	18
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-LATTE-FRUTTA A GUSCIO-SOIA-ARACHIDI				

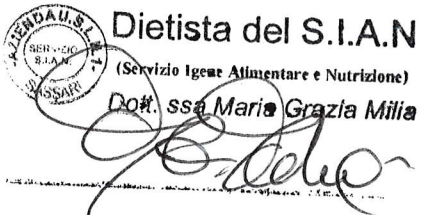
RICETTA: Pizza margherita				
		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Base per pizza	gr.	120	150	170
Mozzarella di vacca	gr.	30	35	40
Passata di pomodoro	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-LATTE				

RICETTA: Riso al sugo di pomodoro				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Riso Parboiled	gr.	60	75	90
Pomodori pelati o passata di pomodoro	gr.	80	90	100
Verdure miste: Cipolla, carote, sedano	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: SEDANO-LATTE				

RICETTA: Gnocchetti sardi /Pasta al sugo di pomodoro				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Gnocchetti sardi /Pasta	gr.	60	75	90
Sugo di pomodori pelati o passata	gr.	80	90	100
Cipolla, carote, sedano, basilico	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-SEDANO-LATTE				

RICETTA: Pasta al ragù				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Pasta	gr.	60	75	90
Sugo di pomodori pelati o passata	gr.	80	90	100
Ragù di carne bovina	gr.	15	20	30
Cipolla, carote, sedano, basilico	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-SEDANO-LATTE E DERIVATI				

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



Dietista del S.I.A.N.
 (Servizio Igienico Alimentare e Nutrizione)
 Dr. ssa Maria Grazia Milla

SECONDI PIATTI

RICETTA: Hamburger di vitello e maiale al forno				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Carne macinata di bovino e maiale	gr.	60	70	80
Uova pastorizzate	gr.	20	25	30
Parmigiano reggiano o grana	gr.	3	5	7
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale, prezzemolo e aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE-UOVO-LATTE E DERIVATI				

RICETTA: Prosciutto cotto				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Prosciutto cotto	gr.	30	35	40
ALLERGENI: NESSUNO (prodotto senza glutine e senza latte)				

Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Pesce	gr.	70	100	150
Olio extravergine di oliva	gr.	7	8	9
Pane grattugiato	gr.	q.b	q.b	q.b
Uovo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE-GLUTINE				

RICETTA: Formaggi freschi (mozzarella-tipo peretta-dolce sardo)				
		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
Formaggio: mozzarella	gr.	50	80	90
“ : tipo peretta	gr.	40	50	90
“ : dolce sardo	gr.	50	60	70
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI				

RICETTA: Petto di tacchino alla cacciatora				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Fesa di tacchino	gr.	65	75	85
Olive nere	gr.	20	25	30
Carote	gr.	20	25	25
Cipolla	gr.	20	25	30
Pomodori pelati/passata	gr.	25	30	35
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale e aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

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

RICETTA: Cotoletta di tacchino al forno				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Petto di tacchino	gr.	65	75	85
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: UOVO-GLUTINE				

RICETTA: Polpette di bovino al sugo				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
bovino magra macinato	gr.	60	70	80
Uovo	gr.	20	25	30
Patate e/o zucchine	gr.	20	25	30
Prezzemolo	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano	gr.	7	8	9
Latte	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	gr.	15	15	15
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: UOVO-GLUTINE-LATTE E DERIVATI-SEDANO				

RICETTA: Polpette di merluzzo al sugo				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
merluzzo	gr.	70	100	150
Uovo	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Patate	gr.	20	25	30
Prezzemolo	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Pomodori pelati/passata	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	gr.	15	15	15
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE-UOVO-SEDANO				


RICETTA: Merluzzo alla livornese				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Merluzzo	gr.	70	100	150
Pomodori pelati/passata	gr.	40	50	50
Verdure miste: sedano-carote-cipolla	gr	10	15	15
Aromi: Prezzemolo	gr.	q.b	q.b	q.b
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE-SEDANO				

RICETTA: Merluzzo al sugo di pomodoro				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Merluzzo	gr.	70	100	120
Pomodori pelati/Passata di pomodoro	gr.	40	50	50
Verdure miste: sedano-carote-cipolla	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: PESCE-SEDANO				

RICETTA: Spezzatino di pollo con patate				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Petto di pollo	gr.	65	75	85
Patate	gr.	100	120	120
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Pomodori pelati/passata di pomodoro	gr.	40	40	50
Verdure miste: Carote-sedano- cipolle	gr.	10	15.	15
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: SEDANO				

4/09/2023

Dietista del S.I.A.N.
 (servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)
 SSA Maria Grazia Milia



RICETTA: Spezzatino di tacchino con carote				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Petto di tacchino	gr.	65	75	85
Pomodori pelati/passata di pomodoro	gr.	40	40	50
Carote	gr.	100	120	120
Verdure miste: Sedano e cipolla		10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: SEDANO				

RICETTA: Spezzatino di vitello con carote				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Carne di vitello	gr.	60	70	80
Pomodori pelati/passata di pomodoro	gr.	40	40	50
Carote	gr.	100	120	120
Verdure miste: Sedano e cipolle	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: SEDANO				

RICETTA: Tortino/sformato di zucchine e patate				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
uova	gr.	mezzo	mezzo	mezzo
Patate	gr.	30	35	40
Zucchine	gr.	30	35	40
Olio extrav oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano regg./grana	gr.	7	8	9
Latte	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: UOVO-LATTE E DERIVATI				

4/08/2023



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milia

[Handwritten signature]

RICETTA: Cosce di pollo al forno				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Coscia di pollo fresca	gr.	65*	75*	85*
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
*Quantità di carne cotta privata di pelle e ossa				
ALLERGENI: NESSUNO				

RICETTA: Uovo sodo				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Uovo sodo	n°	1 uovo	1 uovo	1 uovo
ALLERGENI: UOVO				

CONTORNI

RICETTA: Insalata di verdure cotte				
Ingredienti:		1	2	3
Verdure cotte: fagiolini-bietole-spinaci-carote	gr.	100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

RICETTA: Insalata di verdure crude				
Ingredienti:		1	2	3
Verdure crude: lattuga e carote/iceberg e finocchi iceberg e carote/finocchi e carote	gr.	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

RICETTA: Patate al forno				
		1	2	3
Ingredienti:				
Patate	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: NESSUNO				

PANE

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


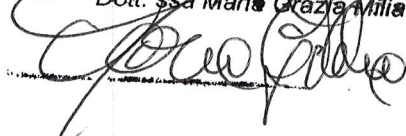
YOGURT

		1	2	3
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	gr.	125	125	125
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI				

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

		infanzia	primaria	Sec/adulti
Frutta fresca	gr.	150	150	150

4/09/2023


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


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

	ALIMENTO	PESO COTTO gr.
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bietola	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
	Melanzane	70
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Maiale mauro	66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83