

Al Responsabile Bruna Comazzetto

Comune di Porto Torres

**Oggetto: Vidimazione tabella dietetica/menù, Scuola infanzia ,primaria e secondaria di 1°
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 Alimenti e Nutrizione
Dott.ssa Maria Grazia Milia
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

I.C. N. 1 - PORTO TORRES (SS)
Prot. 0010270 del 23/09/2024
V-6 (Entrata)

PROTOCOLLO C_0724/A00.001 GE/2024/0042003 del 20/09/2024 - pag. 1 di 10

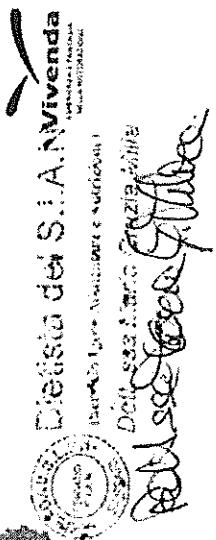




20/02/2024

Menù Autunno-Inverno COMUNE DI PORTO TORRES

Scuole Infanzia e Primaria



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1^ SETTIMANA Pasta al ragù (1-3-2-5) Gugio Dolce sardo (2) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	1^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-2-5) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Patate al forno * Pane (1) Frutta fresca di stagione	1^ SETTIMANA Riso olio e parmigiano (2) Uovo sodo (3) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	1^ SETTIMANA Pasta al sugo e parmigiano (1-2-5) Filetto di pesce panato (8-1-3) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione	1^ SETTIMANA Pasta olio e parmigiano (1-2) Petto di pollo ai ferri* Verdure cotte * Pane (1) Yogurt alla frutta
2^ SETTIMANA Pasta al ragù (1-2-4-6) Mozzarella (2) Verdure fresche di stagione * Patate al forno * Pane (1) Frutta fresca di stagione	2^ SETTIMANA Pizza Margherita (1-2) Prosciutto cotto * Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	2^ SETTIMANA Passato di verdure e ceci con pastina (1-6-2-9-10-12) Scaloppine di vitello (1) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione	2^ SETTIMANA Riso al sugo di pomodoro (2-5) Filetto di pesce panato (8-1-3) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	2^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-2-5) Cotoletta di tacchino al forno (1-3) Patate al forno * Pane (1) Frutta fresca di stagione
3^ SETTIMANA Pasta al pomodoro (1-2-5) Petto di pollo al forno * Patate al forno * Pane (1) Frutta fresca di stagione	3^ SETTIMANA Riso olio e parmigiano (2) Hamburger di vitello e maiale (1-2-3) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione	3^ SETTIMANA Lasagne al ragù (1-3-2-5) Formaggio tipo Peretta (2) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca Banana	3^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-2-5) Filetto di pesce panato (8-3) Verdure cotte * Pane (1) Yogurt alla frutta	3^ SETTIMANA Pasta al sugo e olive (1-2-5) Uovo sodo (3) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione
4^ SETTIMANA Pasta olio e parmigiano (1-2) Mozzarella (2) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	4^ SETTIMANA Farfalle al pesto (1-2-4-6) Filetto di pesce panato (8-1-3) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione	4^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-2-5) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Purè di patate (2) Pane (1) Frutta fresca di stagione	4^ SETTIMANA Pizza Margherita (1-2) Prosciutto cotto* Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	4^ SETTIMANA Passato di verdure e ceci con pastina (1-6-2-9-10-12) Petto di tacchino alla cacciatora Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione
5^ SETTIMANA Pastina in brodo vegetale (1-2-5) Cotoletta di tacchino al forno (1-3) Patate al forno * Pane (1) Frutta fresca di stagione	5^ SETTIMANA Lasagne al ragù (1-3-2-5) Formaggio tipo Peretta (2) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	5^ SETTIMANA Pasta al pesto (1-2-4-6) Prosciutto cotto * Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	5^ SETTIMANA Pasta al pomodoro (1-2-5) Scaloppine di vitello (1) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione	5^ SETTIMANA Riso olio e parmigiano (2) Filetto di pesce panato (8-1-3) Verdure cotte * Pane (1) Yogurt alla frutta

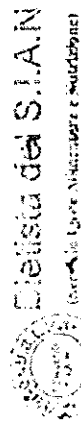
14) ALLEGATI UE 1169/2011: 1 glutine/ 2 Latte e derivati/ 3 uovo e derivati/ 4 Frutta a guscio/ 5 sedano/ 6 soia/ 7 Arachidi/ 8 Pesce/9 Senape/10 Semi di sesamo/11 Solifiti/ 12 Latticini/ 13 Molluschi

20/09/2024



Menù Autunno-Inverno COMUNE DI PORTO TORRES

Scuola Secondaria di 1° grado



Vivenda
UNIVERSITÀ DI TRIESTE
DIPARTIMENTO DI SCIENZE
DEI PROCESSI ALIMENTARI

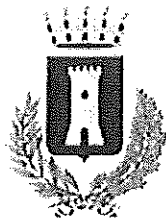
Consorzio di Dietisti e Nutrizionisti

Dr. s.s. *[Signature]*

[Signature]

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	1^ SETTIMANA Pasta in brodo vegetale (1-2-5) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Patate al forno * Pane (1) Frutta fresca di stagione		1^ SETTIMANA Pasta al sugo e parmigiano (1-2-5) Filetto di pesce panato (8-1-3) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca Banana	
	2^ SETTIMANA Pizza Margherita (1-2) Prosciutto cotto * Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione		2^ SETTIMANA Riso al sugo di pomodoro (2-5) Mozzarella (2) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	
	3^ SETTIMANA Riso olio e parmigiano (2) Hamburger di vitello e maiale(1-2-3) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione		3^ SETTIMANA Pasta in brodo vegetale (1-2-5) Filetto di pesce panato (8-1-3) Verdure cotte * Pane (1) Yogurt alla frutta	
	4^ SETTIMANA Farfalle al pesto (1-2-4-6) Polpette di bovino al sugo (1-2-3-5) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione		4^ SETTIMANA Pizza Margherita (1-2) Prosciutto cotto* Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione	
	5^ SETTIMANA Lasagne al ragu' (1-3-2-5) Formaggio tipo Peretta (2) Verdure fresche di stagione * Pane (1) Frutta fresca di stagione		5^ SETTIMANA Pasta al pomodoro (1-2-5) Scaloppine di vitello (1) Verdure cotte * Pane (1) Frutta fresca di stagione	

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



COMUNE DI PORTO TORRES

TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE

Menù Autunno-Inverno anno scolastico

Pag. di 18

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).





- *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.



Dr. S. S. S. S. S.

GRAMMATURE MENU'

PRIMI PIATTI

Protocollo c_g924/AOO.001 GE/2024/0042065 del 20/09/2024 - Pag. 9 di 18

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: 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 (tracce SESAMO-SOLA-SENAPE-LUPINI)				

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.



RICETTA: Pasta 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 (tracce SOIA)				

RICETTA: Pizza margherita

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

RICETTA: Riso al sugo di pomodoro

		infanzia	primaria	Sec/adulti
Ingredienti:				
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				

Protocollo c_992/AO9:001_GE(2024/004295) del 20/09/2024 - Pag. 11 di 18

RICETTA: Pasta al sugo e parmigiano				
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 sugo di pomodoro e olive				
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
Olive denocciolate	gr.	25	30	35
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

Dietista del S.I.A.N.
(Servizio di Cure Alimentari e Nutrizionali)
Dott. ssa Maria Grazia Mita
Dott. ssa Maria Grazia Mita





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

Protocollo c_g924/AO01001 GE/2024/0042065 del 20/09/2024 - Pag. 12 di 18

SECONDI PIATTI

RICETTA: Hamburger di vitello e maiale				
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)

RICETTA: Filetto di Pesce panato				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Pesce: merluzzo o platessa	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-UOVO-GLUTINE				

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

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.

Protocollo n. 924/AOO.001-GE/2024/0042065 del 20/09/2024 Pag. 13 di 18



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

Protocollo c_g924/AOO:001

GE/2024/0042065 del 20/09/2024 - Pag. 14 di 18

RICETTA: Petto di pollo ai ferri				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Petto di pollo	gr.	65	75	85
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: ASSENTI

RICETTA: Petto di tacchino alla cacciatora				
Ingredienti:		infanzia	primaria	Sec/adulti
Petto di tacchino	gr.	65	75	85
carote	gr.	20	25	30
olive	gr.	20	25	30
Pomodoro	gr.	25	30	35
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Aromi: cipolla	gr.	20	25	30
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI: ASSENTI

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: ASSENTI				

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: ASSENTI				

RICETTA: Insalata di verdure crude				
Ingredienti:		1	2	3
Verdure crude fresche di stagione	gr.	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI: ASSENTI				

Protocollo c_9924/APOO001_GE/2024/0042065 del 20/09/2024 Pag. 15 di 18



		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: ASSENTI				

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
ALLERGENI: ASSENTI				

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

BOLLITURA	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
	Ceci	290
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bieta	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	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
		66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83
	Sogliola/platessa	86



PROTOCOLLO C_9324/A00.001 GE/2024/0042000 del 20/09/2024 - Pag. 17 di 18



