

n° prot **PA/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

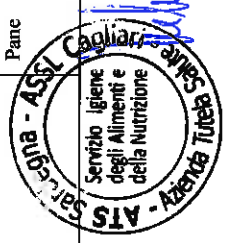
C. COGNOME

NOME

DATA DI NASCITA

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI AUTUNNO - INVERNO - NO LATTOIO SI AD

	1 [^] SETTIMANA	2 [^] SETTIMANA	3 [^] SETTIMANA	4 [^] SETTIMANA	5 [^] SETTIMANA	6 [^] SETTIMANA	7 [^] SETTIMANA	8 [^] SETTIMANA	9 [^] SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro e basilico senza lattosio Hamburger senza lattosio al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one senza lattosio Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate senza lattosio Frutta fresca Pane	Risotto arlecchino senza lattosio Filetto di merluzzo* panato senza lattosio Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Hamburger/polpette di legumi senza lattosio al forno/sugo Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di lenticchie senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate* al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese senza lattosio Prosciutto cotto senza lattosio Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Fregola al pesto senza lattosio Filetto di platessa* all'olio evo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Bastoncini di merluzzo* al forno senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alle erbe senza lattosio Frittata/tortino con patate senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Risotto alle carote senza lattosio Filetto di platessa* olio e limone Bietole* saltate Frutta fresca Pane	Pizza con mozzarella Ad Prosciutto cotto senza lattosio Insalata Verde Frutta Fresca Pane	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Polpette senza lattosio in verde o sugo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Gnocchi di patate senza lattosio al sugo Frittata con prosciutto cotto senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al sugo senza lattosio Formaggio peccorino senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca pane	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate in verde Frutta fresca Pane	Malloreddu al sugo senza lattosio Peccorino AD Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Tortellini senza lattosio in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate senza lattosio Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Minestrone di legumi senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate a vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Bastoncini di merluzzo* senza lattosio al forno Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Pasta all'olio senza lattosio Frittata/tortino con patate senza lattosio Finocchi al forno Frutta fresca Pane	Minestrina primavera senza lattosio Spezzatino di vitello/one con patate Frutta fresca Pane	Risotto alle zucchine senza lattosio Dolce sardo AD Crudité di verdure Frutta fresca Pane	Chifféri all'olio evo senza lattosio Filetto di merluzzo* senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Frittata/tortino con formaggio Ad Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di legumi senza lattosio Bocconcini di pollo/tacchino con patate Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo senza lattosio Piattessa* panata al forno senza lattosio Finocchi al forno Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Malloreddu al sugo senza lattosio Peccorino Ad Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Hamburger di pollo/tacchino senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al ragù vegetale senza lattosio Cotoletta di pollo/tacchino al forno senza lattosio Insalata verde Frutta fresca Pane	Fregola al sugo senza lattosio Filetto di platessa* grainata al forno senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Malloreddu al sugo senza lattosio Hamburger senza lattosio in verde/al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca pane	Minestrina di patate senza lattosio Vitello/one in umido con carote* Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Scaloppina di maiale al limone Insalata verde Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno/sugo Insalata mista Frutta fresca Pane	Fusilli al sugo senza lattosio Coppa Parma IGP o prosciutto cotto senza lattosio per l'infanzia Crudité di verdure Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pasta all'olio evo senza lattosio Frittata con prosciutto cotto senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto senza lattosio Mozzarella Ad Crudité di verdure Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Provoletta Ad Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Prosciutto crudo di Parma o cotto senza lattosio per l'infanzia Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta alla mediterranea senza lattosio Piattessa* panata senza lattosio al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Hamburger di pollo/tacchino senza lattosio Insalata verde Frutta fresca Pane	Pizza con mozzarella AD Mozzarella AD senza lattosio Pomodori o finocchi Frutta Fresca Pane	Risotto al sugo senza lattosio Lenticchie in umido Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Pasta alla crema di zucchini senza lattosio Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane



26/2018/286545

07 SET. 2018

Tabella n.29 del

***il prodotto potrebbe essere surgelato**

COGNOME _____

NOME _____

DATA DI NASCITA _____

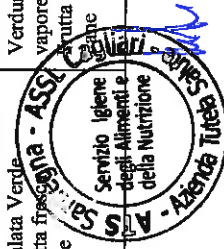
PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA - ESTATE - NO LATTOSIO SI AD									
	1^	2^	3^	4^	5^	6^	7^	8^	9^
	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA
LUNEDI'	Penne all'olio evo senza lattosio Bastoncini di merluzzo* senza lattosio al forno Insalata mista Fruita fresca Pane	Gnocchetti al sugo senza lattosio Arrostio di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo senza lattosio Hamburger/polpette di legumi senza lattosio al forno/sugo Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Risotto sugo senza lattosio Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia senza lattosio Fruita fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Hamburger/polpette di legumi senza lattosio al forno/sugo Carote* e cavolfiore al vapore Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Frittata/tortino con formaggio AD Insalata tricolore Fruita fresca Pane	Fregola al pesto senza lattosio Scaloppina di pollo/tacchino al limone senza lattosio Insalata verde Fruita fresca Pane	Farfalle al tonno Filetto di merluzzo* panato senza lattosio Insalata mista Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo senza lattosio Arista di maiale al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane
MARTEDI'	Malloreddus al sugo senza lattosio Provoletta AD Cruditè verdure Fruita fresca Pane	Mezze penne al tonno Platessa*panata al forno senza lattosio Insalata mista Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno o sugo Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Farfalle al pesto senza lattosio Roast beef di vitello/one al forno Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Scaloppina di pollo/tacchino al limone senza lattosio Patate* al forno Fruita fresca Pane	Fusilli al sugo senza lattosio Fettina di vitello/one ai ferri Insalata mista Fruita fresca Pane	Insalata di riso con uovo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno/sugo Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Coroletta di pollo/tacchino al forno senza lattosio Cruditè di Verdure Fruita fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno/sugo Carote* al vapore Fruita fresca Pane
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Coroletta di pollo/tacchino senza lattosio al forno Patate* al forno Fruita fresca Pane	Fusilli al ragù vegetale senza lattosio Frittata/tortino con formaggio AD Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro senza lattosio Casi axedu Ad con miele Insalata verde Fruita fresca Pane	Penne all'olio evo senza lattosio Platessa* panata al forno senza lattosio Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Platessa* olio e limone Insalata verde Fruita fresca Pane	Farfalle al pesto di zucchini senza lattosio Bastoncini di merluzzo* senza lattosio al forno Carote* al vapore Fruita fresca Pane	Minestrina primavera senza lattosio Filetto di platessa* olio e limone Patate al vapore Fruita fresca Pane	Minestrina di patate senza lattosio Prosciutto cotto senza lattosio Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale senza lattosio Bocconcini di pollo/tacchino al pan grattato Insalata verde Fruita fresca Pane
GIOVEDI'	Risotto alle zucchine senza lattosio Hamburger senza lattosio in verde/al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Pizza con mozzarella AD Prosciutto cotto senza lattosio Insalata verde Fruita Fresca Pane	Minestrina primavera senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate prezzemolate Fruita fresca Pane	Fregola al sugo senza lattosio Frittata/tortino con prosciutto cotto e patate senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Insalata di riso senza lattosio Dolce sardo Arborea AD Insalata mista Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro senza lattosio Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Fruita fresca Pane	Riso ala milanese senza lattosio Arrostio di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane	Pasta al pesto senza lattosio Bocconcini di vitello/one con carote* Fruita fresca Pane	Mezze penne all'olio evo senza lattosio Filetto di platessa* gratinata al forno senza lattosio Insalata mista Fruita fresca Pane
VENERDI'	Pasta al sugo senza lattosio Lenticchie in umido Insalata verde Fruita fresca Pane	Minestrina al finocchietto selvatico senza lattosio Spezzatino di vitello/one con carote* Fruita fresca Pane	Pasta alla mediterranea senza lattosio Filetto di platessa* olio e limone Pomodori o Finocchi Fruita fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one senza lattosio Lesso di vitello/one con olio o in verde Patate* al forno Fruita fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale senza lattosio Hamburger senza lattosio al forno Pomodori o finocchi Fruita fresca Pane	Passato di verdure senza lattosio Prosciutto crudo di Parma o cotto senza lattosio per l'infanzia Patate* al forno Fruita fresca Pane	Pizza con mozzarella AD Mozzarella AD Insalata mista Fruita fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Frittata/tortino di patate senza lattosio Insalata Verde Fruita fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro senza lattosio Formaggio AD Verdure grigliate/al vapore Fruita fresca Pane

*Il prodotto potrebbe essere surgelato

Tabella n. 1 del

07 SET. 2018

DG/2018/286545



STAGIONALITA' FRUTTA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
<p>Arance Banane Cachi mela Clementine Kiwi Lofi 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>

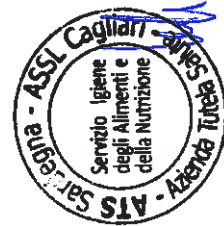
STAGIONALITA' VERDURA

<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

PL/2018/286545



PRIMI PIATTI NO LATTOSIO	ELENCO ALLERGENI
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
Pasta al sugo	
pasta	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Pasta al pomodoro e basilico	
pasta	glutine
pomodori pelati	
basilico	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Pasta al ragù vegetale	
pasta	glutine
pomodori pelati	
zucchine/carote/sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
cipolla, basilico	
Pasta all'olio evo	
pasta	glutine
olio extravergine d'oliva	
Pasta alla carrettiera	
pasta	glutine
pomodori freschi	
olio extravergine di oliva	
basilico	
Pasta alla mediterranea	
pasta	glutine
pomodori freschi	
tonno sott'olio o al naturale	pesce
olio extravergine di oliva	
Pasta al tonno	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
tonno sott'olio o al naturale	pesce
Pasta al pesto	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
basilico	
Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
zucchine	
prezzemolo	
Insalata di pasta/pasta fredda	
pasta	glutine
mozzarella AD	latte e derivati
pomodoro fresco	

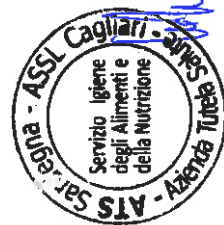


07 SET. 2018

PG/2018/286545

Tabella n. 29 del

olive nere	
Malloreddus al sugo	
malloreddus	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Gnocchetti al sugo/pomodoro	
gnocchetti	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Fregola al sugo	
fregola	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Fregola al ragu' vegetale	
fregola	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
zucchine/carote/sedano	sedano
cipolla, basilico	
Fregola al pesto di verdure	
fregola	glutine
olio extravergine di oliva	
zucchine o melanzane	
prezzemolo	
Gnocchi di patate al sugo	
gnocchi di patate	
pomodori	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Fregola al pesto	
fregola	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
basilico	
Pasta alla crema di zucchine	
pasta	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
zucchine frullate	
prezzemolo	
Risotto al sugo	
riso	
brodo vegetale	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Risotto alla milanese	
riso	
brodo vegetale	



07 SET. 2018

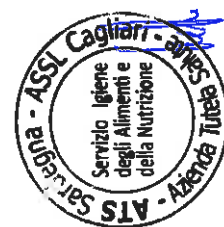
PG/2018/286545

Tabella n. 29 del



olio extravergine di oliva	
burro AD	latte e derivati
cipolla e zafferano	
Risotto alle carote	
riso	
brodo vegetale	
carote	
olio extravergine di oliva	
Riso all'olio evo	
riso	
olio extravergine di oliva	
Risotto alle zucchine	
Riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
zucchine	
Risotto alle erbe	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
erbe	
Risotto arlecchino	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
patate	
carote	
zucchine	
Insalata di riso	
riso parboiled	
mozzarella AD	latte e derivati
pomodoro fresco	
olive nere	
olio extravergine di oliva	
Insalata di riso con uova	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
PRIMI PIATTI IN BRODO	
Minestrone di lenticchie	
pasta	glutine
lenticchie	
carote, zucchine, patate, pomodori, bieta	
cipolla, sedano	sedano
Minestrone di legumi	
pasta	glutine
legumi misti	

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



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

Tabella n.19 del 07 SET. 2018
 Rg/2008/286545



07 SET. 2018

Prot. 018/286545

Tabella n. 29 del

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



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

Tabella n.19 del 07 SET. 2018
 P.1/2018/86545

vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
Fettina di vitello/one ai ferri	
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	
FORMAGGI AD	
Formaggio pecorino Ad	
Formaggio pecorino Ad	latte e derivati
Mozzarella Ad	
Mozzarella Ad	latte e derivati
Provoletta di latte vaccino Ad	
Provoletta di latte vaccino Ad	latte e derivati
Formaggio Dolce Sardo Ad	
Formaggio Dolce Sardo Ad	latte e derivati
Casu axedu con miele	
casu axedu Ad	latte e derivati
miele	
SECONDI DI PESCE	
Bastoncini di merluzzo	
filetto di merluzzo panato	pesce,glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
limone	
Fileto di merluzzo panato	
filetto di merluzzo panato	pesce,glutine da frumento
pane grattugiato	



07 SET. 2018

7/9/2018/286595

Tabella n. 29 del

limone	
Platessa olio e limone	
filetto di platessa	pesce
limone	
olio extravergine di oliva	
Platessa panata	
filetto di platessa	pesce
pane grattugiato	glutine da frumento
uova	uova
limone	
Filetto di platessa gratinata al forno	
filetto di platessa	pesce
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
aromi, spezie	
UOVA	
Frittata tortino con patate	
uovo	uova
patate	
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate e formaggio	
uovo	uova
patate	
formaggio Ad	latte e derivati
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate e prosciutto cotto	
uovo	uova
prosciutto cotto	
patate	
olio extravergine d'oliva	
Frittata con prosciutto cotto	
uovo	uova
mozzarella Ad	latte e derivati
prosciutto cotto	
olio extravergine d'oliva	
LEGUMI	
Hamburger/polpette di legumi al sugo o forno	
legumi	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
patate, ortaggi misti	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla	
Lenticchie in umido	
lenticchie	
pomodori pelati	



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

olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla, carota	



Tabella n. 29 del 07 SET. 2018

PA/2018/286545

CONTORNI NO LATTOSIO	ELENCO ALLERGENI
CONTORNI FRESCHI	
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	
CONTORNI CALDI	
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	

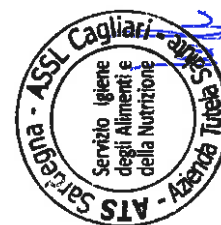


Tabella in via del 07 SET. 2018
Pg/2018/286545

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	
olio extravergine di oliva	
Carote e cavolfiore al vapore	
carote, cavolfiore	
olio extravergine di oliva	
Finocchi al forno	
finocchi	
olio extravergine di oliva	



Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
7/1/2018/286.545



PANE E FRUTTA NO LATTOSIO	ELENCO ALLERGENI
PANE COMUNE	
PANE COMUNE	
pane	glutine da frumento
FRUTTA FRESCA MENU' AUTUNNO INVERNO	
ARANCE	
arance	
BANANE	
banane	
CAKI	
caki	
CLEMENTINE	
clementine	
KIWI	
kiwi	
MANDARINI	
mandarini	
MELONE INVERNALE	
melone invernale	
PERA	
pera	
UVA	
uva	
FRUTTA FRESCA MENU' PRIMAVERA ESTATE	
ALBICOCCHIE	
albicocche	
MELA	
mela	
PESCA	
pesca	
SUSINE	
susine	
MELONE ESTIVO	
melone estivo	
ANGURIA	
anguria	

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
Fu/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	primaria	8-10 anni	primaria	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				
PRIMI PIATTI NO LATTOGIO																								
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																								
Pasta al sugo																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	80	80	80	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta al pomodoro e basilico																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	80	80	80	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	60	60	60	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta all'olio evo																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Pasta alla carrettiera																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	30	30	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta alla mediterranea																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	30	30	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
tonno al naturale	20	30	40	50	50	50	50	50	4,4	0,2	0	20,6	6,6	0,3	0	30,9	8,8	0,4	0	41,2	11	0,51	0	51,5
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Pasta al tonno																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
tonno al naturale	20	30	40	50	50	50	50	50	4,4	0,2	0	20,6	6,6	0,3	0	30,9	8,8	0,4	0	41,2	11	0,51	0	51,5
Pasta al pesto																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
basilico	14	16	20	24	24	24	24	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
Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine																								
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	80-90	80-90	80-90	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	12	12	12	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine	30	40	50	60	60	60	60	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
prezemmolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Malfreddus al sugo																								

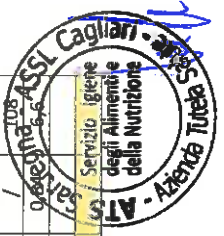
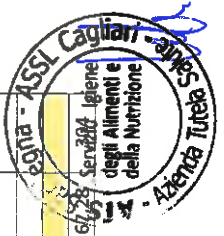


Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
24/2008/286545



malloreddus	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.																
Gnocchetti al sugo/pomodoro																				
gnocchetti	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
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
cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
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.																
gnocchi di patate al sugo																				
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
pomodori	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	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Insalata di riso con uovo																				
riso parboiled	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
uovo	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
carote, pomodoro, mais	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
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
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 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
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.																
RISO/RISOTTI																				
Risotto al sugo																				
riso...	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

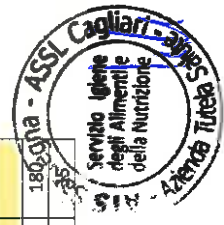
Tabella n.29 del 07 SET. 2018

Fid/2018/886545

brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
pomodori pelati	50	60	70	80	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
olio extravergine di oliva cipolla, sedano, carote, basilico	7	8	10	12	q.b.	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
Risotto allo zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
brodo vegetale	50-60	60-70	70-80	80-90	q.b.	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
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
carote	40	45	50	50	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	q.b.	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
Risotto alle carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
brodo vegetale	50-60	60-70	70-80	80-90	q.b.	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
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
riso	40	45	50	50	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	q.b.	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
Risotto all'olio evo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
brodo vegetale	50-60	60-70	70-80	80-90	q.b.	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
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
zucchine	7	8	10	12	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Risotto alle erbatte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
brodo vegetale	50-60	60-70	70-80	80-90	q.b.	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
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
erbette	7	8	10	12	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Risotto all'arlecchino	30	40	50	60	q.b.	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
brodo vegetale	50-60	60-70	70-80	80-90	q.b.	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
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
zucchine	7	8	10	12	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Risotto alle erbatte	30	40	50	60	q.b.	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
brodo vegetale	50-60	60-70	70-80	80-90	q.b.	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
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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
erbette	7	8	10	12	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Risotto alla napoletana	50	60	70	80	q.b.	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
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	q.b.	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
patate	15	20	25	30	q.b.	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
carote	10	15	20	20	q.b.	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
zucchine	20	25	30	30	q.b.	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
insalata di riso	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
riso parabolled	50	60	70	80	q.b.	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
mozzarella AD	15	20	30	35	q.b.	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
pomodoro fresco	40	50	60	80	q.b.	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
olive nere	10	10	15	15	q.b.	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
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
PRIMI PIATTI IN BRODO																					
Mimestrone di lenticchie																					
pasta	20-25	25-30	30-35	35-40	q.b.	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
lenticchie	20-25	25-30	30-35	35-40	q.b.	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
carote, zucchine, patate,																					
pomodori, bieta	150	185	235	270	q.b.	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	330
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano																					

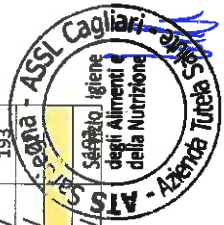
Tabella n.29 del 07 SET. 2018
Fef2018/286595

SECONDI PIATTI NO LATTOSIO	Infanzia		primaria		primaria		Medie		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti				
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	primaria	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	
SECONDI DI CARNE																						
Arista di maiale																						
arista di maiale	80	100	120	180	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Arrosto di maiale agli aromi																						
maiale	80	100	120	180	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Scaloppina di maiale al limone																						
maiale	80	100	120	180	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
farina	5	7	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	
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Scaloppina di pollo/tacchino al limone																						
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
farina	5	7	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	
Pollo/tacchino alla pizzaiola																						
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
pomodori pelati	20	20	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	
capperi, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Cotoletta pollo/tacchino al forno																						
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	
pane grattugiato	5	7	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	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
uovo	3	4	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	
Cosce di pollo al forno																						
cosce di pollo	80	100	120	180	180	21,01	6,45	/	148	26,26	8,06	/	185	31,51	9,67	/	222	47,27	14,51	/	333	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Bocconcini di pollo/tacchino con patate																						
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72	
pomodori pelati	10	10	20	20	20	0,08	0,01	0,4	1,7	0,08	0,01	0,4	1,7	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	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	
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	33,19	146	
Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato																						
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180	
pane grattugiato	5	7	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	



7/2018/286545

Tabella n.29 del 07 SET. 2018



olio extravergine di oliva	5	8	7	6	5	45	6	7	54	63	8	72
Bocconcini di vitello/one con carote												
vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	193
carote	40	45	50	0,37	0,1	3,83	0,42	0,11	18,45	0,47	0,12	20,5
Hamburger di vitello/one al forno												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
prezemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.									
Hamburger di vitello/one in verde												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
carote/sedano/prezemolo	30	40	50	0,4	0,006	0,42	0,5	0,008	0,56	0,01	0,7	5,5
Hamburger di pollo/tacchino al forno												
macinato di pollo/tacchino	80	100	120	18,64	0,64	80	23,3	0,8	100	27,96	0,96	120
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	20-25	25	30	2,48	1,74	25,6	3,1	2,175	32	3,72	2,61	38,4
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
prezemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.									
Polpette al forno												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
prezemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.									
Polpette in verde												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
prezemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.									
Polpette al sugo												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
carote/sedano/prezemolo	30	40	50	0,4	0,006	0,42	0,5	0,008	0,56	0,01	0,7	5,5
Polpette al sugo												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
prezemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.									
Polpette in verde												
macinato di vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
pane grattugiato	5	7	10	0,43	0,02	3,35	0,6	0,03	4,68	0,04	0,05	29
uovo	10	15	20	1,26	0,95	0,07	1,43	0,11	21	2,51	1,9	29
pomodori pelati	50	60	70	0,39	0,07	2	0,47	0,08	2,4	0,55	0,09	2,8
Lesso di vitello/one con olio												
vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128
olio extravergine di oliva	5	6	7	16,56	5	45	6	7	54	63	8	72
Lesso di vitello/one in verde												
vitello/one	80	100	120	16,56	2,16	86	20,7	2,7	107	24,84	3,24	128

Tabella n.29 del 07 SET. 2018

FC/2018/286545

07 SET. 2018

FC/2018/286545

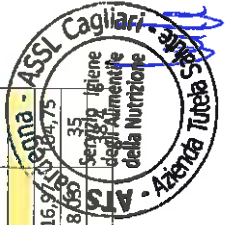
ASL Cagliari
Sistema di igiene degli Alimenti e della Nutrizione
ASL Cagliari



olio extravergine di oliva	5	7	8	/	/	45	/	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote/sedano/prezemolo	30	40	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
Fettina di vitello/one ai ferri																			
vitello/one	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Spezzatino di vitello/one con carote																			
vitello/one	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	40	45	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
carote																			
Spezzatino di vitello/one con patate																			
vitello/one	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	60-80	100-120	140-160	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
patate																			
Roast beef di vitello/one al forno																			
vitello/one	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.																
Vitello/one in umido con carote																			
vitello/one	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Prosciutto cotto																			
Prosciutto crudo																			
Coppa di Parma																			
SECONDI DI PESCE																			
Bastoncini di merluzzo al forno																			
merluzzo panato	n2	n3	n4	7	4	10	100	10,5	6	15	150	14	8	20	200	17,51	10	25	250
olio extravergine di oliva	5	6	7	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
limone	q.b.	q.b.	q.b.																
Filetto di merluzzo panato																			
filetto di merluzzo	95	100	110	16,92	0,64	/	78	17,81	0,67	/	82	19,59	0,74	/	90	21,37	0,8	/	98
pane grattugiato	5	7	10	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
limone	q.b.	q.b.	q.b.																
Platessa panata al forno																			
filetto di platessa	95-100	100	110	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
pane grattugiato	5	7	10	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
uova	3	4	5	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
limone	q.b.	q.b.	q.b.																
Filetto di platessa olio e limone																			
filetto di platessa	95-100	100	110	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.																

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

olio extravergine di oliva	5		7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Filetto di platessa gratinata al forno																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
pane grattugiato	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
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
FORMAGGI																				
Mozzarella AD																				
Formaggio Dolce Sardo AD	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
Casu axedu AD con miele	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
Casu axedu AD	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
miele	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
Formaggio pecorino Ad	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
Formaggio pecorino Ad	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
UOVA																				
Frittata con prosciutto cotto																				
uovo	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
mozzarella AD	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
prosciutto cotto	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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Frittata/tortino con formaggio																				
uovo	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
formaggio	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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Frittata/tortino con patate																				
uovo	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
patate	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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Frittata/tortino con patate e formaggio																				
uovo	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
patate	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
formaggio Ad	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
pane grattugiato	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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE																				
uovo	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
prosciutto cotto	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
patate	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
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LEGUMI																				
Hamburger/polpettine di legumi al forno/sugo																				
legumi	25-30	30	35	35-40	5,6	0,77	12,12	74,82	6,72	0,93	14,55	89,79	7,84	1,08	16,97	104,75	7,84	1,08	16,97	104,75
pane grattugiato	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
uovo	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	/	48



Patella n. 29 del 07 SET. 2018

Patella n. 29 del 07 SET. 2018

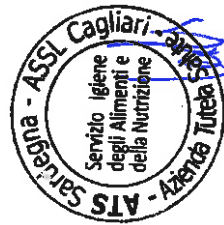
Patella n. 29 del 07 SET. 2018

Patella n. 29 del 07 SET. 2018

	infanzia		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					
CONTORNINI NO LATTOSIO																							
CONTORNINI FRESCHI																							
INSALATA VERDE																							
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	90
FINOCCHI:																							
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	90
CAROTE JULIENNE																							
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	90
POMODORI																							
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	90
CETRIOLI																							
cetrioli	70	100	150		200	200	0,46	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	90
INSALATA TAGLIOLINE																							
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	90
VERDURE MISTE																							
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	90
CONTORNINI CALDI																							
SPINACI AL VAPORE																							
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	90
CAROTE AL VAPORE																							
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	90
FAGIOLINI AL VAPORE																							
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	90
BIETOLE AL VAPORE																							
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	90
FAGIOLINI SALTATI																							
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	90
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.		q.b.	q.b.	/	/	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	/	/	/	/
PATATE AL VAPORE																							
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			

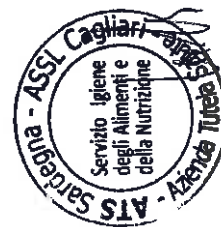


Tabella n.29 del 07 SET. 2018
Pat/2018/286545



olio extravergine di oliva	5	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
BIETOLE SALTATE																			
bietole	70	100	200	1,26	0,4	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	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE AL FORNO																			
patate	60-80	100-120	140-160	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	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
aromi	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE IN UMIDO																			
patate	60-80	100-120	140-160	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	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
pomodori pelati	20	20	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
PATATE IN VERDE																			
patate	60-80	100-120	140-160	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	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.																
PURE' DI PATATE																			
patate	60-80	100-120	140-160	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	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE																			
carote, cavolfiore	70	100	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	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
FINOCCHI AL FORNO																			
finocchi	70	100	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	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90

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



	Infanzia		Medie 10-12 anni		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti						
	3-5 anni	primaria 6-8 anni	primaria 8-10 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal				
PANE E FRUTTA																				
PANE COMUNE																				
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
FRUTTA FRESCA MENU' AUTUNNO INVERNO																				
ARANCE																				
arance	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
BANANE																				
banane	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
CAKI																				
caki	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
CLEMENZINE																				
clemenze	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
KIWI																				
kiwi	120	150	180	250	1,44	0,72	10,8	58	1,8	0,9	13,5	66	2,16	1,08	16,2	79	3	1,5	22,5	110
MANDARINI																				
mandarini	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
MELONE INVERNALE																				
melone invernale	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
PERA																				
pera	120	150	180	250	0,36	0,12	10,5	42	0,45	0,15	13,2	52	0,54	0,18	16	69	0,75	0,25	22	87
LIVA																				
uva	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
FRUTTA FRESCA MENU' PRIMAVERA ESTATE																				
ALBICOCCHE																				
albicocche	120	150	180	250	0,48	0,12	8,16	33,6	0,6	0,15	10,2	42	0,72	0,18	12,2	51	1	0,25	17	70
MELA																				
mela	120	150	180	250	0,24	/	12	46	0,3	/	15	57	0,36	/	18	68	0,5	/	25	95
PESCA																				
pesca	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
SUSHINE																				
sushine	120	150	180	250	0,6	0,12	12,6	50	0,7	0,15	15,7	63	0,9	0,18	18,9	76	1,25	0,25	26	105
MILIONE ESTIVO																				
melone estivo	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
ANGURIA																				
anguria	120	150	180	250	0,48	/	4,4	19	0,6	/	5,5	24	0,73	/	6,6	29	1	/	9	40

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