

n° prot **PG/2018/295824**

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

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

Al responsabile della CO.RI.SAR

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

Cagliari, **17 SET. 2018**

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

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

vista la documentazione allegata:

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

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

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


Il Direttore
Dott. Gian Mauro Vinci


MDS

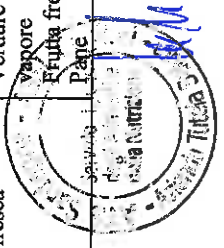
COGNOME

NOME

DATA DI NASCITA

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA - ESTATE - NO PESCE

	1 [^]	2 [^]	3 [^]	4 [^]	5 [^]	6 [^]	7 [^]	8 [^]	9 [^]
	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA	SETTIMANA
LUNEDI'	Penne all'olio evo Bastoncini di verdure e uovo al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo Arrostito di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di riso con uovo (no tonno) Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Risotto al sugo Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia Insalata verde Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo Carote e cavolfiore* al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata/tortino con formaggio Gran Campidano Insalata tricolore Frutta fresca Pane	Fregola al pesto Scaloppina di pollo/tacchino al limone Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle all'olio evo e parmigiano Sformato verdure legumi e mozzarella Insalata mista Frutta fresca Pane	Insalata di riso con uovo (no tonno) Formaggio fresco (casu friscu) Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Mallorredus al sugo Provoletta latte vaccino sardo Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Mezze penne all'olio evo e parmigiano Dolce Sardo Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Polpette al forno o sugo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al pesto Roast beef di vitello/one al forno Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Pastina in brodo vegetale Scaloppina di pollo/tacchino al limone Patate*al forno Frutta fresca Pane	Fusilli sugo e ricotta Fettina di vitello/one ai ferri Insalata mista Frutta fresca Pane	Insalata di riso con uovo (no tonno) Polpette al forno/sugo Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Ravioli di ricotta al sugo Cotoletta di pollo/tacchino al forno Cruditè di Verdure Frutta fresca Pane	Tortellini in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Carote* al vapore Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di pollo/tacchino al forno Patate*al forno Frutta fresca Pane	Fusilli al ragù vegetale Frittata/tortino con formaggio Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Casu axedu con miele Insalata verde Frutta fresca Pane	Penne all'olio evo Mozzarella Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al burro Tortino di verdure Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle al pesto di zucchini Bastoncini di verdure e uovo al forno Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Minestrina primavera Insalata di ceci e pomodori Patate al vapore Frutta fresca Pane	Minestrina di patate Prosciutto cotto Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Risotto alle zucchini Hamburger in verde/al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde Frutta fresca Pane	Minestrina primavera Cosce di pollo al forno Patate prezzemolate Frutta fresca Pane	Fregola al sugo Frittata/tortino con prosciutto cotto e patate Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di riso (no tonno) Dolce Sardo Arborea Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese Arrostito di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto Bocconcini di vitello/one con carote* Frutta fresca Pane	Mezze penne all'olio evo Tortino di verdure e mozzarella Insalata mista Frutta fresca Pane
VENERDI'	Ravioli di ricotta al sugo Lenticchie in umido Insalata verde Frutta fresca Pane	Minestrina al finocchietto selvatico Spezzatino di vitello/one con carote* Frutta fresca Pane	Pasta alla carrettiera Sformato di verdure e legumi Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Patate* al forno Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale Hamburger al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Passato di verdure Prosciutto crudo di Parma o cotto per l'infanzia Patate* al forno Frutta fresca Pane	Pizza margherita Mozzarella Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo Frittata/tortino di patate Insalata Verde Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro Arista di maiale al forno Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane



paq2018/286545

Tabella n.29 del

07 SET. 2018

*il prodotto potrebbe essere surgelato

STAGIONALITA' FRUTTA

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

STAGIONALITA' VERDURA

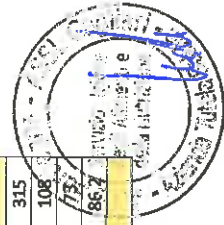
<p>Bietole Spinaci Fagiolini Patate Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Carote Finocchi Pomodori Zucchini Carciofi</p>	<p>Asparagi Bietole Spinaci Fagiolini Patate Pomodori Carote Zucchini Melanzane Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Cetrioli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

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018

Fed 2018/286545



PRIMI PIATTI MENU NO PESCE	infanzia		primaria		primaria		Medie		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti			
	3-5 anni	6-8 anni	6-8 anni	8-10 anni	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																					
Pasta al sugo																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta al pomodoro e basilico																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6	
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta all'olio evo																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
olio extravergine d'oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta al sugo e ricotta																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
burro	10	12	15	20	0,09	8,11	0,01	72	0,1	9,73	0,01	86	0,13	12,17	0,01	108	0,17	16,22	0,01	143	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75	
Pasta al sugo e ricotta																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6	
ricotta	7	8	10	12	0,85	0,56	0,28	9,5	0,98	0,64	0,32	10,9	1,22	0,8	0,4	13,6	1,46	0,96	0,96	16,32	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Pasta alla carrettiera																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
pomodori freschi	20	25	30	30	0,18	0,04	0,78	3,6	0,22	0,05	0,97	4,5	0,26	0,06	1,17	5,4	0,26	0,06	1,17	5,4	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2	
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																	
Pasta al pesto																					
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108	
pesto confezionato	14	16	20	24	0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61	1,2	7,44	1,2	73,2	
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2	
Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine																					

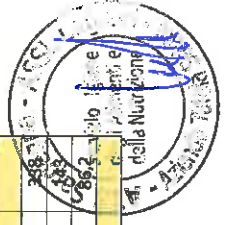


Pa/2018/286545

07 SET. 2018

Tabella n. 27 del

pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Pasta alla crema di zucchine																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine frullate	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Fregola al pesto																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
pesto confonato	14	16	20	24	0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61	1,2	7,44	1,2	73
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Mallorredus al sugo																				
mallorredus	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Gnocchetti al sugo/pomodoro																				
gnocchetti tricolore	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Fregola al sugo																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Fregola al pesto di verdure																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine o melanzane	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Ravioli di ricotta al sugo																				
ravioli di ricotta	110-130	130-150	150-170	170-200	16,8	9,6	32,4	270	19,6	11,2	37,8	315	22,4	12,8	43,2	360	25,2	14,4	48,6	405
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Tortellini alla parmigiana																				
tortellini	60	70	80	90	9,42	6,48	34,56	226	11	7,56	40,32	263	12,56	8,64	46,08	300	14,13	9,72	51,84	360
burro	10	12	15	20	0,09	8,11	0,01	72	0,1	9,73	0,01	86	0,13	12,17	0,01	108	0,17	16,22	0,01	13,6
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
Gnocchi di patate al sugo																				



Pa/2018/286545

07 SET. 2018

Tabella n.29 del

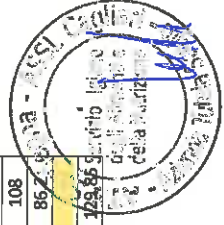
gnocchi di patate	90	100	110	180	4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,56	207,9	9,36	/	71,28	340,2
	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8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



Pa/2018/286545

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018

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



Pa/2018/286545

Tabella n. 29 del

07 SET. 2018

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

Tabella n. 29 del

07 SET. 2018

Pa/2018/286545



SECONDI PIATTI MENU NO PESCE	infanzia		primaria		primaria		Medie 10-12 anni		3-5 anni				6-8 anni				8-10 anni				medie /adulti					
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	primaria	Medie 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	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	
SECONDI DI CARNE																										
Arista di maiale																										
arista di maiale	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																						
Arrosti di maiale agli aromi																										
maiale	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																						
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																						
Scaloppina di maiale al limone																										
maiale	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
farina	5	7	10	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.																						
Fettina di pollo/tacchino ai ferri																										
petto di pollo/tacchino	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
Scaloppina di pollo/tacchino al limone	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180						
petto o fesa pollo/tacchino	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																						
succo di limone	5	7	10	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						
farina	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180						
Pollo/tacchino alla griglia	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	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	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
pomodori pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1						
capperi, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																						
Pollo/tacchino pomodori e origano																										
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180						
pomodoro fresco/pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1						
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																						
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72						
Cotoletta pollo/tacchino al forno																										
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	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	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						
uovo	3	4	5	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						
Hamburger di pollo/tacchino al forno																										
macinato di pollo/tacchino	80	100	120	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	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	/	46,1						



Pa/2018/286545

Tabella n.22 del

07 SET. 2018

	5	6	7	8	5	45	6	54	7	63	8	72
olio extravergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	/	/	/	/	/	/	/
prezzemolo,cipolla												
Coste di pollo al forno												
cosce di pollo	80	100	120	180	21,01	148	8,06	185	31,51	9,67	47,27	14,51
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Bocconcini di pollo/tacchino con patate												
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	80	23,3	100	27,96	0,96	41,94	1,44
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
pomodori pelati	10	10	20	20	0,08	0,4	0,01	1,7	0,16	0,03	0,16	0,03
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	0,78
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	12,23	0,1	19,22	85	3,03	0,14	3,84
Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato												
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	80	23,3	100	27,96	0,96	41,94	1,44
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
Bocconcini di vitello/one con carote												
vitello/one	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
carote	40	45	50	50	0,37	3,83	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	0,47
Hamburger di vitello/one/suino al forno												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Hamburger di vitello/one/suino in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
carote/sedano/prezzemolo	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	0,78
Polpette al forno												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80	100	120	180	16,56	86	20,7	107	24,84	3,24	37,26	4,86
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	2,9
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	2,38
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	45	6	54	/	63	/	8
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
Polpette in verde												
macinato di vitello/one/suino	80											

Polpette al sugo	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
macinato di vitello/one/suino	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
pane grattugiato	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
uovo	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
Lesso di vitello/one con olio	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
vitello/one	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
Lesso di vitello/one in verde	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
vitello/one	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
olio extravergine di oliva	Fettina di vitello/one al forno																			
carote/sedano/prezmosolo	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
Spezzatino di vitello/one con carote	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Spezzatino di vitello/one con patate	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
Roast beef di vitello/one al forno	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
vitello/one	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
patate	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
Roast beef di vitello/one al forno	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Vitello/one in umido con carote	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
vitello/one	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
carote	40	50	60	70	7,92	5,88	0,36	86	9,9	7,35	0,45	107	11,88	8,82	0,54	129	13,86	10,29	0,63	150
Prosciutto cotto	40	50	60	70	8,88	12,48	/	148	11,1	15,6	/	185	13,32	18,72	/	222	15,54	21,84	/	259
Prosciutto crudo	40	50	60	70	9,44	13,4	0,24	159,2	11,8	16,75	0,3	199	14,16	20,1	0,36	238,8	16,52	23,45	0,42	278,6
Coppa di Parma	FORMAGGI																			
Formaggio pecorino	50	60	70	80	15,9	13,47	1,82	193	19,08	16,16	2,18	232	22,26	18,86	2,54	271	25,44	21,55	2,9	310
Mozzarella	60	70	80	100	14,56	9,55	1,66	152	16,98	11,14	1,94	178	19,41	12,74	2,22	203	24,26	15,92	2,77	325,4
Provola di latte vaccino	50	60	70	80	14	14	1	187	16,8	16,8	1,2	224	19,6	19,6	1,4	261,8	22,4	22,4	1,8	299

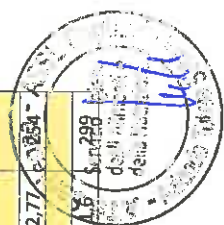
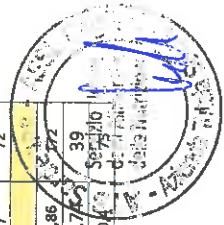


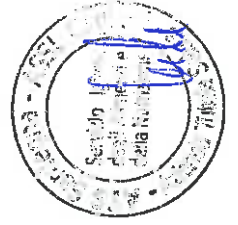
Tabella n. 29 del 07 SET. 2018

Pg 2018/286545



Formaggio Dolce Sardo																			
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
Ricotta ovina con miele																			
70	80	100	120	5,88	17,57	2,24	189,7	6,72	20,08	2,56	216,8	8,4	25,1	3,2	271	10,08	30,12	3,84	325,2
5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
Ricotta vaccina con miele																			
70	80	100	120	8,54	5,6	2,8	95,2	9,76	6,4	3,2	108,8	12,2	8	4	136	14,64	9,6	4,8	163,2
5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
Casu avedu con miele																			
50	60	70	80	4	6	0,5	7,5	4,8	7,2	0,6	85,8	5,6	8,4	0,7	100	6,4	9,6	0,8	14
5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
Formaggio fresco																			
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
UOVA																			
Frittata con prosciutto cotto																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
7	10	15	20	1,26	1,12	0,05	17,22	1,8	1,9	0,08	24,6	2,7	2,85	0,12	36,9	3,6	3,8	0,16	49,2
8	10	10	15	1,58	1,18	0,07	17	1,98	1,47	0,09	21	1,98	1,47	0,09	21	2,97	2,21	0,14	32
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Tortino di verdure e mozzarella																			
30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
60	70	80	100	14,56	9,55	1,66	152	16,98	11,14	1,94	178	19,41	12,74	2,22	203	24,26	15,92	2,77	254
5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	/	/	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine d'oliva																			
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
formaggio grattugiato:																			
parmigiano reggiano																			
7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
7	10	15	80	15,9	13,47	1,82	193,75	19,08	16,16	2,18	232	22,26	18,86	2,54	271	25,44	21,55	2,9	310
7	10	15	20	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Bestoccato di verdure al forno																			
30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
olio extravergine di oliva																			
N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
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
7	10	15	20	1,71	1,11	0,19	18	2,43	1,59	0,28	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO GRAN CAMPIDANO																			
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
7	10	15	20	2,1	2,24	0,063	28,56	3	3,2	0,09	40,8	4,5	4,8	0,13	61,2	6	6,4	0,18	81,6
5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
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
30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
parmigiano grattugiato																			

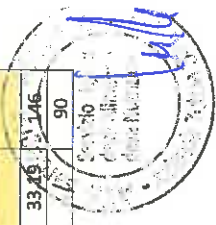
Tabella n.29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545



olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
FRITTATA/TORTINO CON PATATE E FORMAGGIO													
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	2	7,54	86	7,54	86	11,3	0,65	15,07	11,41
patate	30	35	40	50	50	0,61	5,24	0,71	6,11	0,81	6,99	1,01	0,86
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	20	2,5	0,14	3,6	0,2	5,4	0,3	7,2	0,4
pane grattugiato	5	7	10	12	12	0,49	3,35	0,6	4,88	0,86	6,69	1,03	0,86
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE													
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	2	7,54	86	7,54	86	11,3	0,65	15,07	11,41
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	20	2,5	0,14	3,6	0,2	5,4	0,3	7,2	0,4
prosciutto cotto	8	10	10	15	15	1,58	0,07	1,98	0,09	1,98	0,09	2,97	0,14
patate	30	35	40	50	50	0,61	5,24	0,71	6,11	0,81	6,99	1,01	0,86
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
LEGUMI													
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO													
legumi	25-30	30	35	35-40	35	5,6	12,12	6,72	14,55	89,79	16,97	7,84	1,08
pane grattugiato	5	7	10	12	12	0,43	3,35	0,6	4,68	20	6,69	1,03	0,86
uovo	20-25	25	30	30-35	30	2,48	1,74	3,1	2,175	32	3,72	3,72	2,61
patate, ortaggi misti	30	35	40	50	50	0,61	5,24	0,71	6,11	27	6,99	1,01	0,86
pomodori pelati	20	20	30	30	30	0,16	0,8	0,16	0,8	3,4	1,2	0,23	0,04
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
prezzemolo, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								
LENTICCHIE IN UMIDO													
lenticchie	25-30	30	35	35-40	35	5,675	12,775	6,81	15,33	87,3	17,885	7,945	1,08
pomodori pelati	5	5	5	5	5	0,06	0,15	0,06	0,15	1,05	0,025	0,06	0,025
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	8	6	45	6	54	7	63	8	72
prezzemolo, cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.								

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

	infanzia		primaria		primaria		Medie		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie /adulti			
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	10-12 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
CONTORNII MENU NO PESCE																					
CONTORNII 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
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
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
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
CETRIOLI																					
cetrioli	70	100	150	200	200	0,45	0,08	2,54	10	0,65	0,11	3,63	15	0,98	0,17	5,45	23	1,3	0,22	7,26	30
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
INSALATA TRICOLORE																					
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
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
CONTORNII 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
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
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
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
FAGIOLINI SALATI																					
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
cipolla o aglio																					
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	33,45	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90

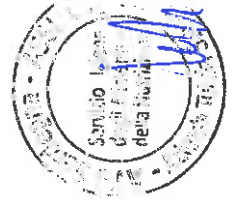


PC/2018/286545

Tabella n. 19 del 07 SET. 2018

BIETOLE SALTATE																				
bietole	70	100	150	200	1,26	0,14	2,62	13	1,8	0,2	3,74	19	2,7	0,3	5,61	28	3,6	0,4	7,48	38
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE AL FORNO																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE IN UMIDO																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
pomodori pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
PATATE IN VERDE																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
prezemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PURE DI PATATE																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
latte	10	15	20	20	0,33	0,09	0,48	4	0,5	0,13	0,72	6	0,66	0,18	0,96	8	0,66	0,18	0,96	8
parmigiano	3	4	5	6	1,15	0,86	0,12	13	1,54	1,14	0,16	17	1,92	1,43	0,2	22	2,31	1,72	0,24	26
CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE																				
carote, cavolfiore	70	100	150	200	1,505	0,14	3,605	21	2,15	0,2	5,15	30	3,225	0,3	7,725	45	4,3	0,4	10,3	60
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
FINOCCHI AL FORNO																				
finocchi	70	100	150	200	0,87	0,14	5,1	22	1,24	0,2	7,29	31	1,86	0,3	10,94	46	2,48	0,4	14,58	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90

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





PANE E FRUTTA MENU NO PESCE	Infanzia		primaria		Medie		3-5 anni			6-8 anni			8-10 anni			medie/adulti				
	3-5 anni	6-8 anni	8-10 anni	10-12 anni	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
PANE COMUNE	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																				
ARANCI	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	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	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
CLEMENTINE	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
KIWIS	120	150	180	250	1,44	0,72	10,8	53	1,8	0,9	13,5	66	2,16	1,08	16,2	79	3	1,5	22,5	110
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	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
PERE	120	150	180	250	0,36	0,12	10,5	42	0,45	0,15	13,2	52	0,54	0,18	16	63	0,75	0,25	22	87
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	120	150	180	250	48	0,12	8,16	83,6	0,6	0,15	10,2	42	0,72	0,18	12,2	51	1	0,25	17	70
MELA	120	150	180	250	0,24	/	12	46	0,3	/	15	57	0,36	/	18	68	0,5	/	25	85
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
SUSINE	120	150	180	250	0,6	0,12	12,6	50	0,7	0,15	15,7	63	0,9	0,18	19,9	76	1,25	0,25	26	105
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	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
Pal 2018/286545

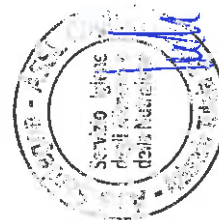
PRIMI PIATTI NO PESCE	ELENCO ALLERGENI
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
Pasta al sugo	
pasta	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Pasta al pomodoro e basilico	
pasta	glutine
pomodori pelati	
basilico	
olio extravergine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



07 SET. 2018

Pcf 2018/286545

Tabella n. 29 diet



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

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

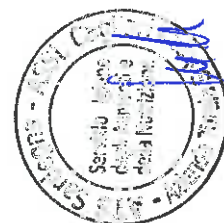
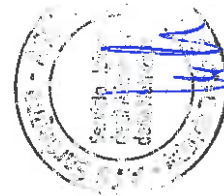


Tabella n. 07 SET. 2018
PC/2018/286545

olio extravergine di oliva	
burro	latte e derivati
cipolla e zafferano	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Risotto alle carote	
riso	
brodo vegetale	
carote	
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Riso all'olio evo	
riso	
olio extravergine di oliva	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Risotto alle zucchine	
Riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
zucchine	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Risotto alle erbe	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
erbe	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Risotto arlecchino	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
patate	
carote	
zucchine	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
Insalata di riso	
riso parboiled	
mozzarella	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	

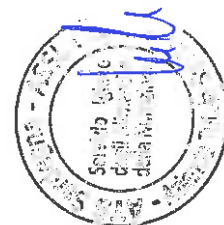


07 SET. 2018

Pg/2018/286645

Tabella n. 29 del

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

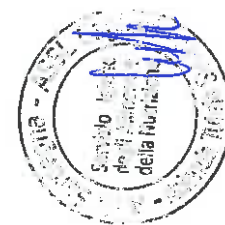


SECONDI PIATTI NO PESCE	ELENCO ALLERGENI
SECONDI DI CARNE	
Arista di maiale	
arista di maiale	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote	sedano
Scaloppina di maiale al limone	
maiale	
olio extravergine di oliva	
succo di limone	
Fettina di pollo/tacchino ai ferri	
petto di pollo/tacchino	
olio 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 gratugiato	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	

07 SET. 2018

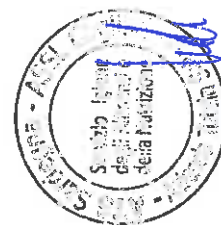
Pa/2018/286545

Tabella n. da del



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
Arrosto 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	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
Fettina di vitello/one ai ferri	

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



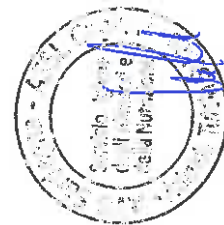
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
Spezzatino di vitello/one con carote	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote	
Spezzatino di vitello/one con patate	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
patate	
Roast beef di vitello/one al forno	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
cipolla,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

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



formaggio	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con formaggio Gran Campidano	
uovo	uova
formaggio Gran Campidano	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate	
uovo	uova
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate e formaggio	
uovo	uova
patate	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate e prosciutto cotto	
uovo	uova
parmigiano grattugiato	latte e derivati
prosciutto cotto	
patate	
olio extravergine d'oliva	
Bastoncini di verdure al forno	
zucchine/carote/sedano	sedano
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
uovo	uova
patate	
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	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo, cipolla, carota	

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



CONTORNI NO PESCE	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 n. 29 del 07 SET. 2018 *Pa/2018/286545*

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



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



PANE E FRUTTA	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
Pa/2018/286545

STAGIONALITA' FRUTTA

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

STAGIONALITA' VERDURA

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



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