

PRIMI PIATTI	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	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
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																				
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
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
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.																	
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
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2
PASTA ALLA CREMA DI ZUCCHINE																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine frullate	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
parmigiano grattugiato	7	10	15	20	2,69	2	0,28	30	3,86	2,86	0,41	43	5,77	4,29	0,61	65	7,69	5,72	0,81	86,2

SECONDI PIATTI	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	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
SECONDI DI CARNE																				
ARROSTO 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.																
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	/	38,4
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
SECONDI DI PESCE																				
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO 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.																
UOVA																				
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 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
formaggio Gran Campidano	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
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
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
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
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
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

[illegible]

CONTORNI	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	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
CONTORNI CALDI																				
CAROTE E CAVOLFOIRE 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

PRIMI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO	
gnocchi di patate	
pomodori	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
INSALATA DI RISO CON UOVO	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
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

PRIMI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
GNOCCHI DI PATATE AL SUGO	
gnocchi di patate	
pomodori	
parmigiano grattugiato	latte e derivati
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
INSALATA DI RISO CON UOVO	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
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

SECONDI PIATTI	ELENCO ALLERGENI
SECONDI DI CARNE	
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	
SECONDI DI PESCE	
FILETTO DI PLATESSA GRATINATO AL FORNO	
filetto di platessa	pesce
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
aromi, spezie	
UOVA	
FRITTATA/TORTINO CON FORMAGGIO	
uovo	uova
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 PROSCIUTTO COTTO E PATATE	
uovo	uova
parmigiano grattugiato	latte e derivati
prosciutto cotto	
patate	
olio extravergine d'oliva	

LEGUMI	
HAMBURGER/POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO/SUGO	
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	

CONTORNI	ELENCO ALLERGENI
CONTORNI CALDI	
CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE	
carote, cavolfiore	
olio extravergine di oliva	
FINOCCHI AL FORNO	
finocchi	
olio extravergine di oliva	

STAGIONALITA' FRUTTA

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

STAGIONALITA' VERDURA

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