


Rif .P.G. 80136  
Del...11.../03...../2019.....

SASSARI 20\_\_ / 3\_ /2019\_\_

Al Responsabile della Struttura....



Comune di **Porto Torres**

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

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

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

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

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

La Dietista  
Dott.ssa Maria Grazia Milia





**Dietista del S.I.A.N**

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

Dipartimento di Prevenzione

Via Rizzeddu, n. 21/B - 07100 - Sassari

Tel.: 079/2062897, Fax: 079/2062897

e-mail: [dipartimento.prevenzione@aslsassari.it](mailto:dipartimento.prevenzione@aslsassari.it)

PEC: [dip.prevenzione@pec.aslsassari.it](mailto:dip.prevenzione@pec.aslsassari.it)

Il Referente Area della Nutrizione dei SIAN  
Dott.ssa Luisa M.G. Demontis



Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

07100 - Sassari - Via Rizzeddu, n. 21/B - Pal.B

Tel. 079/2062861

e-mail : [sian.responsabile.ss@aslsassari.it](mailto:sian.responsabile.ss@aslsassari.it)

PEC: [serv.ian@pec.aslsassari.it](mailto:serv.ian@pec.aslsassari.it)

## Menù Primavera-Estate Scuola Primaria e Infanzia PORTO TORRES A.S. 2018/2023

### MENU' BASE FISSO MENSA SCOLASTICA IN VIGORE DAL 1 APRILE 2019

<b>LUNEDI'</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
<b>1ª SETTIMANA</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Dolce sardo Insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	<b>1ª SETTIMANA</b> Penne olio e parmigiano Uovo sodo Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>1ª SETTIMANA</b> Pastina in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta fresca di stagione	<b>1ª SETTIMANA</b> Pasta primavera Prosciutto cotto verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>1ª SETTIMANA</b> Riso al pomodoro Bastoncini di pesce al forno Verdure cotte o crude Pane Frutta di stagione
<b>2ª SETTIMANA</b> Passato di verdure estivo con pastina Spezzatino di tacchino con patate Pane Frutta fresca di stagione	<b>2ª SETTIMANA</b> Pizza margherita Formaggio fresco Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>2ª SETTIMANA</b> Pasta con olio Uovo sodo Fagiolini Spianatina Frutta fresca di stagione	<b>2ª SETTIMANA</b> Riso al pomodoro Polpette di bovino al forno Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>2ª SETTIMANA</b> Pasta al tonno Nugget di pesce Verdure cotte o crude Pane Frutta fresca di stagione
<b>3ª SETTIMANA</b> Fusilli al pomodoro mozzarella insalata di pomodori Pane Frutta fresca di stagione	<b>3ª SETTIMANA</b> Minestrina in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta fresca di stagione	<b>3ª SETTIMANA</b> Pasta al pesto Omelette al formaggio o al sugo di pomodoro Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione	<b>3ª SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Fettina di maiale ai ferri Insalata mista Pane Budino o yogurt alla frutta	<b>3ª SETTIMANA</b> Pasta con le zucchine Prosciutto cotto Carote julienne Pane Frutta fresca di stagione
<b>4ª SETTIMANA</b> Pizza margherita Formaggio fresco Ins di verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>4ª SETTIMANA</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Spezzatino di tacchino con verdure Pane Frutta fresca di stagione	<b>4ª SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Polpette di bovino al sugo Verdure cotte o crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>4ª SETTIMANA</b> Pasta al Tonno Bastoncini di merluzzo al forno verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>4ª SETTIMANA</b> Pasta al Tonno Bastoncini di merluzzo al forno verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione
<b>5ª SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Nugget di pesce Verdure cotte di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>5ª SETTIMANA</b> Lasagne al ragù Prosciutto cotto Insalata mista di stagione Pane Yogurt alla frutta	<b>5ª SETTIMANA</b> Fusilli al pomodoro Formaggio fresco Insalata fresca di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>5ª SETTIMANA</b> Minestrina in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta fresca di stagione	<b>5ª SETTIMANA</b> Pasta al pesto Uovo sodo Insalata fresca di stagione Pane Frutta di stagione di stagione

**“Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menu possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del Reg. UE 1169/2011), come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito/processo”. In caso di necessità di informazioni, si prega di contattare il referente aziendale della presente Società**



(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milia

*Maria Grazia Milia*

# Menù Primavera-Estate Scuola Secondaria di Primo Grado Porto Torres A.S. 2018/2023

## MENU' BASE FISSO MENSA SCOLASTICA IN VIGORE DAL 1 APRILE 2019

<b>MARTEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>
<p><b>1<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Penne olio e parmigiano Uovo sodo Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p> <p><b>2<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Pizza margherita Formaggio fresco Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p> <p><b>3<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Pasta al pesto Cosce di pollo al forno Insalata fresca di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p> <p><b>4<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Spezzatino di tacchino con verdure Pane Frutta fresca di stagione</p> <p><b>5<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Lasagne al ragù Prosciutto cotto Insalata mista di stagione Pane Yogurt di frutta</p>	<p><b>1<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Pasta primavera Prosciutto cotto verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p> <p><b>2<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Riso al pomodoro Polpette di bovino al forno Verdure fresche di stagione Pane Plum cake o Frutta fresca</p> <p><b>3<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Fettina di maiale ai ferri Insalata mista Pane Budino o Yogurt</p> <p><b>4<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Pasta primavera Insalata di tonno Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p> <p><b>5<sup>A</sup> SETTIMANA</b> Pasta al tonno Nugget di pesce Insalata fresca di stagione Pane Frutta fresca di stagione</p>

**“Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menu possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del Reg. UE 1169/2011), come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito/processo”. In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente Società**



Dietista del S.I.A.N.  
(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. **SSA Maria Grazia Milla**

*Maria Grazia Milla*

# GRAMMATURE E RICETTE

## SCUOLE

### COMUNE DI PORTO TORRES

Grammature indicative dei principali alimenti riferite alle diverse fasce di età considerate:

ALIMENTI	Infanzia 3-6 anni	Primaria 6- 11 anni	Secondaria 11-14 anni
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta o Riso asciutti	50/60	70/80	80/100
Riso per risotto con verdure	50/60	70/80	80/100
Pasta o riso per primi piatti con legumi o patate	20/25	25/30	35/40
Pasta ripiena asciutta (tortellini, ravioli ecc)	120	140	160
Pasta all'uovo secca	45/55	55/65	65/75
Pasta all'uovo ripiena	120	140	160
Pastina o Riso in brodo	25/30	35/40	40/50
<u>Minestra di pasta e legumi:</u>	20/25	25/30	35/40
pastina	25/30	35/40	40/50
Condimenti: verdura fresca per passati	20/25	25/30	35/40
Condimenti: legumi secchi per passati/sughi	25/30	35/35	35/40
Condimenti: sughi vegetali	65/90	80/110	90/130
Condimenti per pasta fredda: mozzarella	20	30	35
Condimenti per pasta fredda: pomodori	40	50	60
Condimenti per pasta fredda: olive denocciate	30	30	40
Condimenti per pasta: verdure	40	50	60
Grana/Parmigiano per condimenti primi piatti	6/7	7/8	8/9
Carne e pesce per ragù	20/25	25/30	30/35
Farina per pizza	100-120	100-120	100-120
Pasta per pizza	70-80	60-70	70-80
<b>LEGUMI</b>			
Legumi secchi	25	30	30
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30	30	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10	10	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	20	20	30
Legumi secchi per minestrone	10	10	10
Legumi freschi/surgelati per minestre e passati	60	50	60
Legumi secchi per minestre e passati	20	20	20
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Carne rossa o bianca	50/60	60/70	70/80



*Maria Grazia Milia*

Carne per polpette/ripieni	70	70	80
Carne per ragù	20	20	20
	120	110	120
Pesce surgelato	90/100	120	150
Tonno per condimento primi piatti	40	40	50
Tonno per secondi piatti	50	60	70
Formaggi freschi molli (certosino,mozzarella, crescenza, robiola)	50/60	60/70	80/100
Formaggio media stagionatura	40	50	60
Formaggio alta stagionatura	30	40	50
Salumi (crudo-cotto-,sgrassati)	25/30	30/35	35/40
Prosciutto cotto per preparazioni	20	20	20
Mozzarella di latte vaccino	40/50	70/80	80
Ricotta per preparazioni	40	40	50
Uova sode	n°1	n°1	n°1
Uova per preparazioni	1x3	1x3	1x3
Tonno al naturale sgocciolato	60	70	80
<b>CONTORNI DI VERDURE</b>	<b>Infanzia 3-6 anni</b>	<b>Primaria 6-11 anni</b>	<b>Secondaria 11-14 anni</b>
Ortaggi freschi	100	150/200	200/250
Ortaggi per preparazioni	40	50	60
Verdura cruda a foglia	40	50	60
Patate	100/120	140/160	160/200
<b>Frutta fresca intera</b>	150	150/200	200
<b>VARIE</b>			
Pane comune/integrale a pranzo	40	50	60
Pane comune/integrale a cena	40	50	60
Yogurt di latte parzialmente scremato	125	125	125
Budino	125	125	125
<b>CONDIMENTI</b>			
Olio extravergine di oliva per condimento primi piatti con sugo	3	3	3
Olio extravergine di oliva per condimento primi piatti in bianco	5	5	5
Olio extravergine di oliva per condimento secondi piatti	5	5	5
Olio extravergine di oliva per condimento contorni	3	5	5
Pesto	25	20	25
Pomodoro, aromi, sedano, cipolla, carote	q.b	q.b	q.b
<b>Si consiglia Sale iodato per le preparazioni</b>	q.b	q.b	q.b
I PESI SONO RIFERITI AGLI ALIMENTI CRUDI E AL NETTO DEGLI SCARTI.			



Le quantità indicate per ogni alimento sono da considerare tutte al crudo e al netto degli scarti e si riferiscono al singolo ospite e vanno interpretate in maniera indicativa, sia perché la resa dell'alimento dipende da diverse variabili connesse al sistema di produzione del pasto (scelta della materia prima, modalità di stoccaggio, di preparazione, cottura ecc.), sia per l'estrema eterogeneità degli utenti per età.

# RICETTE PIATTI

## PRIMI PIATTI

PASTA O RISO AL POMODORO 1.
Pastadi semola o Riso parboiled
Pomodori pelati (in scatola)
Olio extravergine di oliva
Parmigiano Reggiano o Grana Padano
Verdure: carote, cipolla
Sale marino

PASTA O RISO IN BIANCO 2.
Pasta di semola o Riso parboiled
Olio extravergine di oliva
Parmigiano Reggiano o Grana Padano
Sale marino

PASTA AL PESTO 3.
Pasta (Fusilli e Pennette)
Pesto fresco: basilico fresco-pinoli-olio extravergine di oliva-aglio
Grana Padano
Sale marino



<b>GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO 4.</b>
Gnocchetti sardi
Pomodori pelati (in scatola)
Parmigiano Reggiano o Grana Padano
Verdure: carote, cipolla
Sale marino

<b>PIZZA MARGHERITA 5.</b>
Base per pizza
Sugo di pomodori pelati
mozzarella
Spezie: Origano
Sale marino

<b>LASAGNE AL FORNO 6.</b>
Sfoglia di semola all'uovo per lasagne fresca
Ragù: carne bovina magra trita fresca-verdure miste: sedano-carote-cipolle
Pomodoro fresco in passata o pomodori pelati in scatola
Besciamella: latte-farina-burro-sale
Aromi: noce moscata
Parmigiano reggiano o Grana padano
Sale marino

<b>PASTA PRIMAVERA 7.</b>
Pasta di semola di grano duro
Pomodori freschi
Mozzarella
Olive denocciolate
Olio extravergine di oliva
Sale

<b>PASTA CON LE ZUCCHINE 8.</b>
Pasta di semola di grano duro
Zucchine a tocchetti
Olio extravergine di oliva
sale



*Maria Grazia Milia*

<b>PASTA AL TONNO 9.</b>
Pasta di semola di grano duro
Tonno al naturale
Olio extravergine di oliva
Sale marino

<b>MINISTRINA IN BRODO DI POLLO 10.</b>
Pastina di semola di grano duro
Brodo di carne: pollo
Aromi: cipolla, prezzemolo e carote
Pomodori pelati
Parmigiano o Grana Padano
Olio extravergine di oliva
Sale marino

<b>PASSATO DI VERDURE ESTIVO CON PASTINA 11.</b>
Verdure miste di stagione
Pomodori pelati
Aromi: prezzemolo, basilico, cipolla
Grana Padano o Parmigiano reggiano
Olio extravergine di oliva
Sale marino

## SECONDI PIATTI

<b>POLPETTE DI BOVINO AL SUGO DI POMODORO 12.</b>
Polpa macinata fresca di bovino
Uovo pastorizzato
Sugo di pomodoro: pomodori pelati, basilico, olio extravergine di oliva, carote
Aromi: prezzemolo
Grana grattugiato
Latte p.s UHT
Sale marino



**POLPETTE DI BOVINO AL FORNO 13.**

Polpa macinata di bovino

Uovo pastorizzato

Aromi: prezzemolo

Grana grattugiato

Latte p.s UHT

Sale marino

**COSCE DI POLLO AL FORNO 14.**

Coscia di pollo

Aromi: rosmarino

Sale marino

**BOCCONCINI DI TACCHINO CON PATATE /VERDURE 15.**

Bocconcini di tacchino

Aromi: carote-cipolla

Patate o verdure di stagione

Olio extravergine di oliva

Sale marino

**NUGGET DI PESCE 16.**

Bocconcini di merluzzo surgelato

Panatura: uovo-pane grattugiato-latte aromi: Spezie

Sale marino

**BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO 17.**

Bastoncini di merluzzo panati surgelati

Panatura: farina di frumento- olio vegetale- spezie

Sale marino

**OMELETTE AL FORMAGGIO O AL SUGO DI POMODORO 18.**

Uovo pastorizzato

Sugo di pomodoro (Nella variante al pomodoro)

Latte parzialmente scremato UHT

Grana grattugiato

Sale marino

*Maria Grazia Meli*

**FORMAGGI FRESCHI 19.**

Mozzarella vaccina

Dolce sardo

Peretta/ Provola

Pecorino sardo D.O.P

**INSALATA DI TONNO 20.**

Tonno al naturale

Olio extravergine di oliva

**VERDURE FRESCHE/SURGELATE COME CONTORNO 21.**

Patate fresche

Fagiolini

Bietole/Spinaci/zucchine/carote/melanzane/

Insalata verde/pomodori/cetrioli/

Olio extravergine di oliva

Sale marino

**YOGURT ALLA FRUTTA O BUDINO DI LATTE 22.**

1 vasetto

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 23.**

**PANE FRESCO DI GIORNATA 24.**



Dietista del S.I.A.N

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

*Maria Grazia Milia*

