

Rif. PG.: 336850

Del 23/10/2018

---

SASSARI 08/11/2018

I.C. N. 1 - PORTO TORRES (SS)  
Prot. 0009495 del 07/10/2022  
V-6 (Entrata)

Al Responsabile della ditta  
LASER SERVIZI srl  
Z.I. Predda Niedda Str.3  
Comune di **Sassari**

**Oggetto: Trasmissione menù validato**

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

Cordiali saluti.




Il Dirigente medico del S.I.A.N.  
Dott.ssa Luisa DEMONTIS

MENU' BASE FISSO MENSA SCOLASTICA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>1^ SETTIMANA</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Bastoncini di merluzzo Carote Julienne Pane Frutta fresca di stagione	<b>1^ SETTIMANA</b> Lasagne al ragù Formaggio Dolce sardo Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione	<b>1^ SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Polpette al sugo Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione	<b>1^ SETTIMANA</b> Pastina in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta fresca di stagione	<b>1^ SETTIMANA</b> Fusilli al pesto Nugget di pesce Fagiolini Pane Budino
<b>2^ SETTIMANA</b> Pasta olio e parmigiano Formaggio fresco Insalata fresca di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>2^ SETTIMANA</b> Minestra con pastina e lenticchie Boccoccini di tacchino al forno Carote Julienne Pane Plum cake o frutta fresca	<b>2^ SETTIMANA</b> Riso al pomodoro Frittata con verdure Verdure cotte di stagione Spianatina Frutta fresca di stagione	<b>2^ SETTIMANA</b> Pizza margherita Prosciutto cotto Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>2^ SETTIMANA</b> Fusilli al pomodoro Nugget di pesce Finocchi al vapore Pane Frutta fresca di stagione
<b>3^ SETTIMANA</b> Mezze penne al pesto Formaggio fresco Insalata fresca di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>3^ SETTIMANA</b> Riso burro e parmigiano Pollo al forno Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione	<b>3^ SETTIMANA</b> Passato di legumi misti Omelette al formaggio o al sugo di pomodoro Finocchi al vapore Pane Frutta fresca di stagione	<b>3^ SETTIMANA</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	<b>3^ SETTIMANA</b> Fusilli con olio e parmigiano Fettina di vitello ai ferri Carote al vapore Pane Frutta fresca di stagione
<b>4^ SETTIMANA</b> Pizza margherita Formaggio fresco Ins di verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	<b>4^ SETTIMANA</b> Pasta olio e parmigiano Spezzatino di vitello in umido Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca di stagione	<b>4^ SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Frittata con verdure Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione	<b>4^ SETTIMANA</b> Passato di verdure con pastina Pollo al forno Purè di patate fresche Pane Frutta fresca di stagione	<b>4^ SETTIMANA</b> Pasta al pesto Bastoncini di merluzzo al forno Verdure cotte al vapore Pane Frutta fresca di stagione
<b>5^ SETTIMANA</b> Ravioli di ricotta al sugo di pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	<b>5^ SETTIMANA</b> Pastina in brodo cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta fresca di stagione	<b>5^ SETTIMANA</b> Penne con olio e parmigiano Formaggio fresco Insalata fresca Pane Frutta fresca di stagione	<b>5^ SETTIMANA</b> Riso al pomodoro Polpette al forno Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione	<b>5^ SETTIMANA</b> Passato di verdure con legumi Fettina di vitello alla pizzaiola Patate al forno 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, si invitano gli utenti a contattare il referente aziendale della presente Società*



**Dietista del S.I.A.N.**  
 (Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)  
**Dot.ssa Maria Grazia Milia**  
*Maria Grazia Milia*



# Menù Autunno-Inverno PORTO TORRES A.S. 2018/2023

## MENU' BASE FISSO MENSA SCOLASTICA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI'
	<b>1^ SETTIMANA</b> Lasagne al ragù Formaggio Dolce sardo Insalata verde Pane Frutta fresca di stagione		<b>1^ SETTIMANA</b> Pastina in brodo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta fresca di stagione	
	<b>2^ SETTIMANA</b> Pasta al pesto Boccoccini di tacchino al forno Carote Julienne Pane Plum cake o frutta fresca		<b>2^ SETTIMANA</b> Pizza margherita Prosciutto cotto Verdure fresche di stagione Pane Frutta fresca di stagione	
	<b>3^ SETTIMANA</b> Riso burro e parmigiano Pollo al forno Verdure cotte Pane Frutta fresca di stagione		<b>3^ SETTIMANA</b> Gnocchetti sardi al pomodoro Prosciutto cotto Insalata mista Pane Frutta fresca di stagione	
	<b>4^ SETTIMANA</b> Pasta olio e parmigiano Spezzatino di vitello in umido Fagiolini al vapore Pane Frutta fresca di stagione		<b>4^ SETTIMANA</b> Riso con olio e parmigiano Nugget di pesce Verdure crude di stagione Pane Frutta fresca di stagione	
	<b>5^ SETTIMANA</b> Pastina in brodo cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino Pane Frutta fresca di stagione		<b>5^ SETTIMANA</b> Riso al pomodoro Polpette al forno Verdure crude o cotte Pane Frutta fresca 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, anacarde soforosa e solfiti, m. luscchi e lupini (Allegato I 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 Milia

Comune di Porto Torres

# 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>			
pastina	20/25	25/30	35/40
	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
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
Carne per polpette/ripieni	70	70	80
Carne per ragù	20	20	20
	120	110	120





Pesce surgelato	90/100	120	150
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
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
<b>I PESI SONO RIFERITI AGLI ALIMENTI CRUDI E AL NETTO DEGLI SCARTI.</b>			

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 ASCIUTTI

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.
Pastadi 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



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizionale)

Dott. ssa Maria Grazia Milla

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

RISO AL BURRO E PARMIGIANO 5.
Riso parboiled
Burro
Sale marino

PIZZA MARGHERITA 6.
Base per pizza
Sugo di pomodori pelati
mozzarella
Spezie: Origano
Sale marino

LASAGNE AL FORNO 7.
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

RAVIOLI DI RICOTTA AL POMODORO 8.
Sfoglia di semola all'uovo fresca per ravioli
Ripieno: ricotta fresca di pecora e spinaci
Pomodori pelati (in scatola)
Verdure: Sedano-carote-cipolla
Olio extravergine di oliva
Sale marino





# PRIMI PIATTI LIQUIDI

## MINISTRINA IN BRODO DI POLLO 9.

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

## PASSATO DI VERDURE CON PASTINA 10.

Verdure miste di stagione

Pomodori pelati

Aromi: prezzemolo, basilico, cipolla

Grana Padano o Parmigiano reggiano

Olio extravergine di oliva

Sale marino

## PASSATO DI LEGUMI MISTI CON PASTINA 11.

Pastina di semola: ditalini rigati o stelline

Legumi misti: fagioli e lenticchie

Aromi: cipolla

Parmigiano o Grana Padano

Olio extravergine di oliva

Sale marino

## PASTA E FAGIOLI (FRULLATI) 12.

Pasta di semola

Legumi: fagioli frullati

Aromi: cipolla

Parmigiano o Grana Padano

Olio extravergine di oliva

Sale marino





# SECONDI PIATTI

## POLPETTE DI BOVINO AL SUGO DI POMODORO 13.

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 AL FORNO 14.

Polpa macinata di bovino

Uovo pastorizzato

Aromi: prezzemolo

Grana grattugiato

Latte p.s UHT

Sale marino

## COSCE DI POLLO AL FORNO 15.

Coscia di pollo

Aromi: rosmarino

Sale marino

## BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO 16.

Bocconcini di tacchino

Aromi: carote-cipolla

Olio extravergine di oliva

Sale marino

## SPEZZATINO DI VITELLO/BOVINO IN UMIDO 17.

Bocconcini di Vitello/Bovino

Pomodori pelati

Aromi: cipolla – prezzemolo- carote

Olio extravergine di oliva

Sale marino



**FETTINE DI VITELLO/BOVINO ALLA PIZZAIOLA 18.**

Fettine di Vitello/bovino  
Pomodori pelati in scatola  
Olio extravergine di oliva  
Origano  
Sale marino

**FETTINE DI VITELLO AI FERRI 19.**

Fettine di Vitello  
Olio e extravergine di oliva  
Sale marino

**NUGGET DI PESCE 20.**

Bocconcini di merluzzo surgelato  
Panatura: uovo-pane grattugiato-latte aromi: Spezie  
Sale marino

**BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO 21.**

Bastoncini di merluzzo panati surgelati  
Panatura: farina di frumento- olio vegetale- spezie  
Sale marino

**FRITTATA CON VERDURE 22.**

Uovo pastorizzato  
Mix di verdure fresche di stagione  
Latte parzialmente scremato UHT  
Grana grattugiato  
Sale marino

**OMELETTE AL FORMAGGIO 23.**

Uovo pastorizzato  
Latte parzialmente scremato UHT  
Grana grattugiato  
Sale marino





**OMELETTE AL SUGO DI POMODORO 24.**

Uovo pastorizzato

Latte parzialmente scremato UHT

Pomodori pelati

Grana grattugiato

Sale marino

**FORMAGGI FRESCHI 25.**

Mozzarella vaccina

Dolce sardo

Peretta/ Provola

Pecorino sardo D.O.P

**VERDURE FRESCHE/SURGELATE COME CONTORNO 26.**

Patate fresche

Fagiolini

Bietole/Spinaci/zucchine/carote/melanzane/

Insalata verde/pomodori/cetrioli/

Olio extravergine di oliva

Sale marino

**PURE' DI PATATE 27.**

Patate

Latte parzialmente scremato UHT

Grana grattugiato

Sale marino

**FRUTTA FRESCA DI STAGIONE 28.**

**PANE FRESCO DI GIORNATA 29.**



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

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia