



I.C. N. 1 - PORTO TORRES (SS)  
 Prot. 0004967 del 05/04/2023  
 V-6 (Entrata)



## Menù Primavera-Estate Comune di PORTO TORRES - Scuola Infanzia- Primaria

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ravioli burro e salvia	Pastina in brodo vegetale	Pasta primavera	Insalata di riso con prosciutto cotto	Riso con olio e parmigiano
Mozzarella	Polpette di bovino al sugo	Uovo sodo	Spezzatino di pollo con patate	Bastoncini di merluzzo al forno
Insalata di lattuga e carote	Patate al forno	Insalata di carote		Fagiolini all'olio
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione

Pennette al pesto	Insalata di riso con uovo	Pizza Margherita	Riso al sugo di pomodoro	Pastina in brodo vegetale
Mozzarella	Spezzatino di vitello con carote	Prosciutto cotto	Crocchette di merluzzo al forno	Cotoletta di tacchino al forno
Insalata di iceberg e finocchi		Insalata di iceberg e carote	Zucchine in verde	Pure' di patate
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Ravioli di ricotta e spinaci al sugo	Pasta primavera	Pasta al ragù	Pastina in brodo vegetale	Riso olio e parmigiano
Tortino di zucchine e patate	Cosce di pollo al forno	Formaggio Dolce sardo	Bastoncini di merluzzo al forno	Hamburger di vitello e maiale
Spinaci all'olio	Patate in verde	Insalata di finocchi e carote	Carote all'olio	Zucchine in verde
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione

Farfalle al pesto	Gnocchetti sardi al pomodoro	Minestrina in brodo vegetale	Pizza margherita	Insalata di riso con tonno
Petto di tacchino alla cacciatore	Mozzarella	Polpette di bovino al sugo	Prosciutto cotto	Merluzzo impanato
Melanzane al forno	Insalata di finocchi e carote	Fagiolini all'olio	Insalata iceberg e carote	carote all'olio
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

Pastina in brodo vegetale	Pasta con olio e parmigiano	Pasta primavera	Pennette al pesto	Lasagne al ragù
Spezzatino di tacchino con carote	Scaloppine di vitello	Crocchette di merluzzo al forno	Prosciutto cotto	Formaggio tipo peretta
	bietole all'olio	Fagiolini in insalata	Verdure miste	Insalata di finocchi e carote
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione

30/03/2023



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Mura

*Maria Grazia Mura*





## Menù primavera-Estate Comune di Porto Torres Scuola secondaria di 1° grado

	Martedì		Giovedì	
I settimana	Pastina in brodo vegetale		Insalata di riso con prosciutto cotto	
	Polpette di bovino al sugo		Spezzatino di pollo con patate	
	Patate al forno			
	Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Yogurt alla frutta	
	Martedì		Giovedì	
II settimana	Insalata di riso con uovo		Riso al sugo di pomodoro	
	Spezzatino di vitello con carote		Crocchette di merluzzo al forno	
			Zucchine in verde	
	Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	
	Martedì		Giovedì	
III settimana	Pasta primavera		Riso con olio	
	Cosce di pollo al forno		Bastoncini di merluzzo al forno	
	Patate in verde		Carote all'olio	
	Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Yogurt alla frutta	
	Martedì		Giovedì	
IV settimana	Gnocchetti sardi al sugo di pomodoro		Pizza margherita	
	Mozzarella		Prosciutto cotto	
	Insalata di finocchi e carote		Insalata iceberg e carote	
	Pane		Pane	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione	
	Martedì		Giovedì	
V settimana	Pasta con olio e parmigiano		Pennette al pesto	
	Scaloppine di vitello		prosciutto cotto	
		Bietole all'olio		Verdure miste
	Pane		Pane	
	Yogurt alla frutta		Frutta di stagione	

30/03/2023



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Milla

*Maria Grazia Milla*



**RICHIESTA VALUTAZIONE DIETETICO BASE PER RISTORAZIONE COLLETTIVA**

PG/2023/13856  
DEL 30/03/2023

Al Direttore del Servizio  
Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
ASL Sardegna-ASSL Sassari

Il/La sottoscritto/a ..... GIORGIO FEDERICI .....

CHIEDE

la valutazione e visto del dietetico base allegato  
da utilizzarsi nella Struttura SCUOLA INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA I° GR  
Via ..... n° ..... del comune di PORTO TORRES  
per utenti della fascia di età ..... non soggetti a restrizioni alimentari

soggetti a restrizioni alimentari per .....

per ragioni etnico - religiose o culturali (specificare) .....

La tabella dietetica è stata predisposta da personale competente (qualifica/titolo) NUTRIZIONISTA  
con un'alternanza di ..... settimane ed è riferita a

colazione  spuntino  pranzo  merenda  cena

Consapevole delle sanzioni penali nel caso di dichiarazioni non veritiere e di formazione o uso di atti falsi, richiamate dall'art. 78  
del DPR n° 445 del 28/12/2000

DICHIARA

-Di essere nato/a a JESI il 08/11/1958, ed essere titolare/ legale  
rappresentante della Ditta VIVENDA SPA C.F./P.IVA. 07864721001  
con sede legale nel comune di ROMA via F. ANTOUSE n° 25  
Tel 3470881412 Fax ..... P.E.C (posta elettronica certificata) VIVENDASPA@PEC.IT

-Di essere titolare/gestore del servizio ristorazione (scolastica, casa di riposo, etc.) SCOLASTICA  
sopra indicata, di cui è committente (specificare il soggetto) COMUNE DI PORTO TORRES  
col quale è stata preventivamente concordata la tabella dietetica oggetto di valutazione

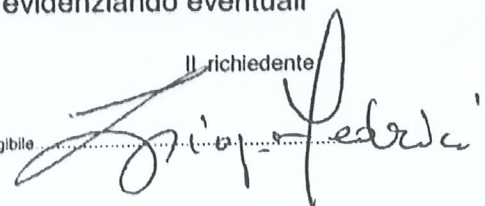
A tal fine allega alla presente richiesta, il menù e i piatti alternativi in caso di diete speciali,  
articolarli su 4 settimane e due stagionalità ( primavera/estate e autunno/inverno)  
comprensivo di:

- grammature degli alimenti (a crudo e al netto dagli scarti) suddivise per fasce di età;
- composizione bromatologica dei singoli pasti (SOLO PER I CENTRI DI COTTURA);
- ricettario comprensivo delle grammature dei singoli ingredienti, evidenziando eventuali allergeni.

ROMA il 16/03/23

Firma leggibile

Il richiedente



Al sensi dell'art.10 L. 675/96, si autorizza il trattamento dei dati personali esclusivamente ai fini del presente provvedimento



PG/2023/13858 DEL 30/03/2023

Al Responsabile della Struttura. Giorgio Federici

Comune di Porto Torres

**Oggetto: Vidimazione tabella dietetica/menù, scuola infanzia, primaria secondaria I° 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. .

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)

*Il Referente Area della Nutrizione del SIAN  
La Dietista  
Dott.ssa Maria Grazia Milia*



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

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

*Dott. ssa Maria Grazia Milia*







**COMUNE DI PORTO TORRES**  
**TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE**  
**MENÙ RISTORAZIONE SCOLASTICA**  
**PRIMAVERA-ESTATE**

**ANNI SCOLASTICI 2022-2023**

**INTRODUZIONE**

L'attuale stile di vita comporta sempre di più, anche in età pediatrica, la possibilità o la necessità di consumare pasti al di fuori dell'ambito casalingo: statistiche recenti indicano, infatti, che più del 50% dei bambini usufruisce di un servizio di ristorazione collettiva assistenziale quale la ristorazione scolastica.

La ristorazione scolastica svolge pertanto un ruolo fondamentale nell'alimentazione del bambino, non solo perché fornisce in molti casi il pasto principale della giornata e permette il prolungamento delle attività didattiche, ma soprattutto perché rappresenta una occasione privilegiata per fare educazione alimentare, attraverso la proposta di menù elaborati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, che tengono nella adeguata considerazione i gusti dei bambini, la cultura e la tradizione alimentare del nostro paese.

La scelta di pietanze e delle combinazioni di queste offre ai piccoli utenti la possibilità di sperimentare e assaggiare nuovi gusti, spesso poco graditi se consumati in solitudine o nello stesso ambiente domestico, ma che acquistano nell'ambito di un pasto consumato in compagnia dei propri coetanei una valenza culturale e sociale completamente differente, con il risultato di un impatto educativo di valore tutt'altro che trascurabile.

L'elevato numero dei fruitori del servizio di ristorazione scolastica, e la peculiarità degli stessi, pongono inoltre la necessità della tutela dell'aspetto igienico - sanitario, e quindi della garanzia dei pasti serviti dal punto di vista microbiologico.

Nella valutazione di tutti gli aspetti tecnico - nutrizionali non è stato tuttavia trascurato un aspetto di fondamentale importanza, rappresentato dal fatto che il momento del pasto deve risultare ai bambini gradito ed "allegro".

Il valore energetico del pasto offerto rappresenta il 40 % del fabbisogno calorico giornaliero, calcolato come media fra i soggetti maschi e femmine suddivisi per fasce d'età, in relazione ai LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana, revisione 1996).

La composizione in principi nutritivi (proteine, lipidi, carboidrati, sali minerali e vitamine) delle tabelle dietetiche rispecchia le indicazioni fornite dai LARN e dalle Linee guida per una sana e corretta alimentazione italiana.

- *Proteine:* 10-12% dell'energia totale (ET)
- *Grassi:* 30 % dell'ET;  
Acidi grassi saturi inferiori al 10% dell'ET  
Acidi grassi polinsaturi superiori al 10% dell'ET  
Acidi grassi monoinsaturi superiori al 10% dell'ET
- *Carboidrati:* 55 - 60% dell'ET
- Adeguato apporto di  *fibre alimentari*
- Apporti contenuti di sodio (sale), elevati di potassio ed altri minerali.

Il modello alimentare di riferimento è di tipo mediterraneo, caratterizzato dall'elevata presenza di alimenti di origine vegetale (cereali, verdure, legumi), ridotta presenza di grassi di origine animale e utilizzo dell'olio extravergine di oliva come condimento per tutte le pietanze.

La scelta delle materie prime e delle pietanze garantisce la maggiore sicurezza nella prevenzione delle tossinfezioni alimentari, privilegiando il legume caldo, ma anche inserendo le verdure crude opportunamente sanificate.

La variabilità dei pasti offerti è stata garantita attraverso lo sviluppo della tabella dietetica su 25 giorni (5 settimane), mantenendo per questioni di praticità ed economicità un unico menù stagionale autunno-invernale.

I primi piatti prevedono pasta, riso e minestre variamente conditi. I formati di pasta sono stati indicati per garantire la variabilità. La pizza sostituisce il primo piatto. La carne bianca o rossa, i latticini, i formaggi e il pesce sono presenti in maniera variamente distribuita.

Accanto ai contorni tradizionalmente graditi ai piccoli utenti (patate al forno), sono stati inseriti contorni misti con verdure cotte, con il duplice obiettivo di favorire il consumo della pietanza ed il consumo di verdure.

La frutta di stagione dovrà variare di almeno 3 tipologie ogni settimana, tenendo presente la stagionalità. Durante il periodo da Ottobre a Marzo potranno essere distribuiti: arance, mandarini, mandaranci, clementine, mele, pere e banane.

Qualora alcuni alimenti o pietanze dovessero rivelarsi poco graditi o presentare punti critici di difficile risoluzione (corpi estranei, inquinamento biologico) potranno essere sostituiti dopo opportuna valutazione ed autorizzazione.

## GRAMMATURE MENU'

(\*1= Sezioni Primavera e Scuola dell'Infanzia; 2= Scuola Primaria; 3= Scuola Secondaria di 1° grado e Adulti)

### PRIMI PIATTI

Ricetta n° 1: Pasta al pesto				
		1*	2*	3*
Ingredienti				
<b>Farfalle/Pennette</b>	gr.	60	80	90
<b>Pesto</b>				
Basilico	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pinoli	gr.	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 2: Pizza margherita				
		1	2	3
Ingredienti				
Base per pizza	gr.	120	150	170
Mozzarella di vacca	gr.	30	35	40
Passata di pomodoro	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 3: Ravioli burro e salvia				
		1	2	3
Ingredienti				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	120	140	160
Burro	gr.	10	15	15
Salvia	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Parmigiano Reggiano	gr.	7	8	9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 4: Riso/pasta in bianco con olio e parmigiano				
		1	2	3
Ingredienti				
Riso Parboiled o pasta	gr.	60	70	80
Olio	gr.	7	9	10
Parmig. Reggiano/grana	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 5: Lasagne al ragù				
		1	2	3
Ingredienti				
<b>lasagne secche all'uovo</b>	gr.	55	65	75
<b>Ragù :</b>	gr.			
Carne bovina macinata fresca	gr.	15	20	30
Sedano- carote- cipolle	gr.	10	15	15
Pomodori pelati o passata di pom.	gr.	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Besciamella</b>				
Besciamella: latte-farina-burro-sale	gr.	35	45	55
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano regg./grana	gr.	10	15	20

Ricetta n° 6: Pasta primavera				
		1	2	3
Ingredienti				
Pasta		60	70	80
Pomodori freschi		40	50	60
Mozzarella		20	30	35
Olive nere denocciolate		30	35	40
Basilico		q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva		7	9	10
Parmigiano reggiano o grana padano	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 7: Riso al sugo di pomodoro</b>				
		1	2	3
ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	60	75	90
Pomodori pelati	gr.	80	90	100
Cipolla, carote, sedano	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano	gr.	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 8: Gnocchetti sardi /Pasta al sugo di pomodoro</b>				
Ingredienti:		1	2	3
Gnocchetti sardi	gr.	60	75	90
Sugo di pomodori pelati	gr.	80	90	100
Cipolla, carote, sedano	gr.	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	7	9	10
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 9: Ravioli di ricotta e spinaci al sugo di pomodoro</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	120	140	160
Passata di pomodoro o pelati:	gr.	90	100	110
Verdure miste: carote-sedano-cipolle	gr.	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	gr.	6	7	8
Parmigiano Reggiano	gr.	7	8	9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 10: Pastina in brodo vegetale</b>			
<b>Ingredienti:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Ingredienti			
Pastina gr.	30	40	50
Verdure miste (carote, sedano, cipolla) gr.	20	30	40
Olio extravergine d'oliva gr.	7	9	10
Parmigiano reggiano o grana padano gr.	7	8	9
Sale q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 11: Insalata di riso con prosciutto cotto</b>			
<b>Ingredienti:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Riso	60	70	80
Carote lesse	30	40	50
Prosciutto cotto	15	20	25
Olive denocciolate	30	35	40
Olio extravergine di oliva	7	9	10
Sale gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n°12 : Insalata di riso con uovo</b>			
<b>Ingredienti</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Riso	60	70	80
Fagiolini lessi	30	40	50
Uovo sodo	Mezzo uovo	1 uovo	1 uovo
Olio extravergine di oliva	7	9	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n°13 : Insalata di riso con tonno			
Ingredienti	1	2	3
Riso	60	70	80
Tonno	30	40	50
Olive denocciolate	30	35	40
Olio extravergine di oliva	7	9	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 14: Pasta al ragù			
	1	2	3
Ingredienti			
Pasta	gr. 60	70	80
<b>Ragù :</b>	gr.		
Carne bovina macinata fresca	gr. 15	20	30
Sedano- carote- cipolle	gr. 10	15	15
Pomodori pelati o passata di pom.	gr. 90	100	110
Olio extravergine d'oliva	gr. 7	9	10
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano/grana padano	gr. 10	15	20

30/03/2023



Dietista del S.I.A.N

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

*Maria Grazia Milia*

## SECONDI PIATTI

<b>Ricetta n° 1: Hamburger di vitello e maiale al forno</b>			
	1	2	3
<b>Ingredienti</b>			
Carne macinata di bovino e maiale	gr. 60	70	80
Uova pastorizzate	gr. 20	25	30
Parmigiano reggiano o grana	gr. 3	5	7
Pane grattugiato	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr. 7	8	9
Sale, prezzemolo e aromi	gr. q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 2: Prosciutto cotto</b>			
	1	2	3
<b>Ingredienti</b>			
Prosciutto cotto	gr. 30	40	50
<b>Allergeni:</b>			

<b>Ricetta n° 3: Bastoncini di merluzzo al forno</b>			
	1	2	3
<b>Ingredienti</b>			
Bastoncini surgelati di merluzzo	gr. 100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr. 8	10	12
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.
Limone	gr. q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 4: Formaggi freschi</b>			
	1	2	3
<b>Ingredienti</b>			
Formaggio: -mozzarella	gr. 60	90	120
<b>Formaggio:</b>			
" -Formaggio peretta	gr. 50	60	70
" -dolce sardo	gr. 50	60	70



<b>Ricetta n° 5: Cosce di pollo al forno</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Coscia di pollo fresca	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	3	4	5
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 6: Petto di tacchino alla cacciatora</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di tacchino	gr.	100	100	120
Olive denocciolate	gr.	20	30	30
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 7: Merluzzo impanato</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Filetti di merluzzo	gr.	60	80	100
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 8: Crocchette di merluzzo al forno</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Filetti di merluzzo	gr.	60	80	100
Patate	gr.	10	15	20
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 9: Scaloppine di vitello</b>				
		1	2	3
<b>Ingredienti:</b>				
Vitello	gr.	60	70	80
Farina	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	7	8	9
Succo di limone	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 10: Cotoletta di tacchino al forno</b>				
		1	2	3
<b>Ingredienti</b>				
Fesa di tacchino	gr.	80	100	120
Pane grattugiato	gr.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 11: Polpette di bovino al sugo</b>				
		1	2	3
<b>Ingredienti</b>				
Fesa di bovino fresca	gr.	100	100	120
Uova pastorizzate	gr.	30	40	40
Trito di prezzemolo e aglio	gr.	15	20	20
Pane grattugiato	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Parmigiano reggiano	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	gr.	40	50	50
Cipolla, carote, sedano	15	15	15	
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 12: Spezzatino di pollo con patate</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Petto di pollo	gr.	100	100	120
Patate	gr.	20	30	40
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Allergeni:				

<b>Ricetta n° 13: Spezzatino di tacchino con carote</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa di tacchino	gr.	100	100	120
Carote	gr.	15	25	35
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 14: Spezzatino di vitello con carote</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Fesa magra di vitello	gr.	100	100	120
Carote	gr.	15	25	35
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	10	10
aromi	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 15: Tortino di zucchine e patate</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Patate	gr.	50	90	100
Zucchine	gr.	50	90	100
Uova	gr.	50	50	75
Pangrattato	gr.	4	4	5
Latte	gr.	2	2	3
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 16: Uovo sodo			
	1	2	3
Ingredienti:			
Uovo sodo	gr. 1 uovo	1 uovo	1 uovo

### CONTORNI

Ricetta n° 1: Verdure cotte			
	1	2	3
Ingredienti			
Fagiolini all'olio	gr. 100	120	140
Spinaci/bietole all'olio	gr. 100	120	140
Carote all'olio	gr. 100	120	140
Olio extravergine d'oliva	gr. 10	12	12
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 2: Insalata iceberg e finocchi			
	1	2	3
Ingredienti:			
Insalata iceberg	gr. 50	60	70
Finocchi	gr. 50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr. 10	12	12
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.

Ricetta n° 3: insalata (lattuga/iceberg) e carote			
	1	2	3
Ingredienti			
Insalata verde	gr. 50	60	70
Carote	gr. 50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr. 10	12	12
Sale	gr. q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 4: Insalata di finocchi e carote</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Finocchi	gr.	50	60	70
Carote	gr.	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 5: Patate al forno</b>				
		1	2	3
Ingredienti				
Patate	gr.	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	gr.	lq.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 6: Purè di patate</b>				
		1	2	3
Ingredienti:				
Patate	gr.	100	150	200
Latte	gr.	15	20	30
Burro	gr.	7	10	15
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 7: verdure miste di stagione</b>				
		1	2	3
Ingredienti:				
Verdure miste di stagione	gr	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Ricetta n° 8: Patate in verde</b>				
--------------------------------------	--	--	--	--

		1	2	3
Ingredienti:				
Patate	gr	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	10	12	12
Prezzemolo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

---



---

**Ricetta n° 9: Zucchine in verde**

		1	2	3
Ingredienti:				
Zucchine	gr	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Brodo vegetale	gr.	q.b	q.b	q.b
Prezzemolo	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

---



---

**Ricetta n° 10: Melanzane al forno**

		1	2	3
Ingredienti:				
Melanzane	gr	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	gr.	8	10	12
Pomodori freschi	gr	10	15	15
Brodo vegetale	gr.	q.b	q.b	q.b
Prezzemolo e basilico	gr.	q.b	q.b	q.b
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.

---



---

	1	2	3
Ingredienti			
Pane gr.	40	60	80

**YOGURT**

	1	2	3
Ingredienti			
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi gr.	125	125	125

**FRUTTA**

	1	2	3
Ingredienti			
Frutta fresca gr.	160	160	160

30/03/2023



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milla

*[Handwritten signature]*

(Peso cotto corrispondente a 100 gr.di alimento crudo parte edibile)

	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO gr.</b>
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortelli n i di magro	
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bietola	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
	Melanzane	70
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Maiale mauro	66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83





