

Relativamente alle tabelle dietetiche inviate, si rileva quanto segue:

REQUISITI MINIMI	CONFORME	INCOMPLETO	Note
Articolazione del menù in almeno 4 settimane	SI		
Stagionalità del menù	SI		
Tabella e indicazione Allergeni		SI	Inserire gli allergeni mancanti (ad esempio Allergene 4 nel pesce, Allergene 9 nei ravioli)
Ricettario	SI		
Grammature differenziate per fascia d'età	SI		
Carne: frequenza non più di 2 volte a settimana	SI		
Legumi: frequenza 1-2 volte a settimana	SI		
Pesce: frequenza 1-2 volte a settimana	SI		
Formaggio: frequenza non più di 1 volta a settimana	SI		
Uova: frequenza non più di 1 volta a settimana	SI		
Affettati: frequenza non più di 2 volte al mese	SI		
Patate: non più di 1 volta a settimana, in sostituzione del primo piatto, o del contorno solo se associato a un primo piatto in brodo		SI	Talvolta sono in associazione alla pasta, proporre in associazione a un primo piatto in brodo
Verdura: ogni giorno	SI		
Frutta: ogni giorno	SI		
Piatto unico: non più di 1 volta a settimana	SI		
Dolce: non indispensabile e non più di 1 volta a settimana	SI		

MENU' PRIMAVERA - ESTATE **SAN SPERATE**

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA	6^ SETTIMANA	7^ SETTIMANA	8^ SETTIMANA	9^ SETTIMANA
LUNEDI'	Penne ¹ all'olio evo Formaggio tenero tipo Dolce Sardo O provola di latte vaccino ⁷ Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Gnocchetti al sugo ^{1,9} Arrosti di rinalde agli aromi Verdure grigliate al vapore Frutta fresca Pane ¹	Insalata di pasta fredda ^{1,7} Ricotta ⁷ con miele Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Penne all'olio evo ¹ Bocconcini di pollio agli aromi Verdure grigliate o al vapore Frutta fresca Pane ¹	Pasta all'ortolina ^{1,9} Lenticchie in umido ⁹ Verdure grigliate al forno ¹ Frutta fresca Pane ¹	Riso all'olio evo Frittata con verdure o uovo sodo ^{3,1,7} Carote a fiammifero con olio evo e succo di limone Frutta fresca Pane ¹	Pasta al pesto ^{1,8} Formaggio tenero tipo Dolce Sardo o Provola di latte vaccino ⁷ Verdure gratinate al forno ¹ Frutta fresca Pane ¹	Risotto alle carote Coscia di pollo al forno Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Insalata di riso ⁷ Fettine/bocconcini di vitello/one alla pizzaiola Insalata verde Frutta fresca Pane ¹
MARTEDI'	Pasta ¹ al sugo ⁹ Filetto di merluzzo* Gratinato al forno ^{1,3} Carote a fiammifero con olio evo e succo di limone Frutta fresca Pane ¹	Insalata di riso ¹ Frittata/fortino con formaggio ⁹ Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Riso all'olio evo Polpette di vitello/one al forno ^{1,3,7} o sugo Purè di patate ⁷ Frutta fresca Pane ¹	Pasta al pesto e pomodorini ^{1,8} Fettine/bocconcini di vitello/one Alla pizzaiola ⁹ Carote a fiammifero con olio evo e succo di limone Frutta fresca Pane ¹	Pastina in brodo vegetale ^{1,9} Scaloppina di pollo/tacchino al limone Patate lesse Frutta fresca Pane ¹	Pasta con ricotta ¹ vitello/one in umido Con verdure ⁹ Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Ricotto allo zafferano ^{7,9} Scaloppina/bocconcini di pollo/tacchino Al limone Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Pasta al sugo ^{1,9} Filetto di platessa o merluzzo Gratinato al forno ^{1,1,3} Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane ¹	Gnocchi di patate al sugo ¹ Frittata con formaggio ^{1,3,7} o uovo ⁹ sodo Zucchine trifolate Frutta fresca Pane ¹
MERCOLEDI'	Pastina o riso in brodo vegetale ^{1,9} Cotoletta di pollo/tacchino al forno ^{1,7} Patate lesse con olio evo Frutta fresca Pane ¹	Fusilli ¹ al ragu vegetale ⁹ Bocconcini di pollo/tacchino al limone Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane ¹	Gnocchetti al sugo di pomodoro ^{1,9} Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo ^{1,3,7,9} Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pizza margherita ^{1,7} Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pasta con crema di zucchini ¹ Filetto di platessa o merluzzo* alla parmigiana ⁷ Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pasta con zucchini e pomodorini ¹ Filetto di platessa o merluzzo alla livornese Patate al forno Frutta fresca Pane ¹	Passato di verdure con pasta o riso ^{1,9} Filetto di platessa* o merluzzo con olio e limone Patate al vapore Frutta fresca Pane ¹	Minestrone con legumi ⁹ Frittata con verdure ^{1,7} o Uovo sodo ⁹ Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane ¹	Passato di verdure con pasta o riso ^{1,9} Hamburger/polpette di legumi al forno ^{1,7,9} Verdure grigliate o al vapore Frutta fresca Pane ¹
GIOVEDI'	Pasta ¹ con zucchini Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo ^{1,3,7,9} Insalata di pomodori Frutta fresca Pane ¹	Ravioli di ricotta al sugo ^{1,7} Filetto di platessa o merluzzo* al limone Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pasta ai ragu vegetale ^{1,9} Cotoletta di pollo/tacchino al forno ^{1,7} Insalata di carote Frutta fresca Pane ¹	Passato di verdure con pasta o riso ^{1,9} Polpette di merluzzo/platessa* al forno ^{1,3,7} Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Malloreddus al sugo ^{1,9} Hamburger o polpette di vitello/one al forno ^{1,3,7} Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Brodo vegetale con pastina o riso ^{1,9} Hamburger/polpette di legumi al forno ^{1,3,7,9} insalata di pomodori e carote Frutta fresca Pane ¹	Pasta con ragu di verdure ^{1,9} Frittata con verdure ^{1,7,9} o uovo Sodo ¹ Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pasta all'olio evo ¹ Polpette di vitello/one al forno o sugo ^{1,3,7} Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Lasagne con sugo di Pomodoro ^{1,7,9} Prosciutto cotto o di tacchino Insalata mista Frutta fresca Pane ¹
VENERDI'	Riso al ragu vegetale ⁶ Frittata/fortino con formaggio o uovo sodo ^{1,3,7,9} Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane ¹	Pasta al pesto ^{1,8} Lenticchie in umido ⁹ Verdure gratinate al forno Frutta fresca Pane ¹	Passato di verdure con pasta o riso ^{1,9} Filetto di platessa o merluzzo alla livornese Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane ¹	Pasta con ricotta ^{1,7} Hamburger/polpette di legumi al forno ^{1,3,7,9} Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane ¹	Lasagne con sugo di Pomodoro ^{1,7,9} Mozzarella ⁷ Insalata di pomodori Frutta fresca Pane ¹	Gnocchi di patate al sugo ^{1,9} Bocconcini di pollio agli aromi Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pizza margherita ⁷ Prosciutto cotto o di tacchino O provola di latte vaccino ⁷ Carote a fiammifero con olio evo e succo di limone Frutta fresca Pane ¹	Pasta con zucchini e pomodorini ¹ Formaggio tenero tipo Dolce Sardo O provola di latte vaccino ⁷ Carote a fiammifero con olio evo e succo di limone Frutta fresca Pane ¹	Pasta alla crema di zucchini ¹ Filetto di platessa o merluzzo* alla parmigiana ⁷ Insalata di carote Frutta fresca Pane ¹

* prodotto surgelato o congelato all'origine. ELENCO ALLERGENI Allegato II del Regolamento UE n. 1169 del 2011. Il numero riportato a fianco delle preparazioni indica la presenza dell'allergene:

1- Cereali contenenti glutine; 2- Crostacei e prodotti a base di crostacei; 3- Uova e prodotti a base di uova; 4- Pesce e prodotti a base di pesce; 5- Arachidi e prodotti a base di arachidi; 6- Soia e prodotti a base di soia; 7- Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio); 8- Frutta a guscio; 9- Sedano e prodotti a base di sedano; 10- Senape e prodotti a base di senape; 11- Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo; 12- Anidride solforosa e solfiti; 13- Lupini e prodotti a base di lupini; 14- Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Il servizio Dietetico e il personale di Cucina, sono preparati e a Vostra disposizione nel fornire informazioni sulla composizione delle preparazioni alimentari e delle bevande al fine di aiutarVi nel compiere scelte consapevoli per la Vostra Sicurezza

San Sperate
TABELLE GRAMMATURE E
RICETTE

Primavera-
estate

RICETTE	GRAMMI (per porzione)			
	1-3 anni Asilo nido	3-6 anni Infanzia	6-11 anni Primaria	11-14 anni Secondaria 1° grado
Primi piatti				
Pasta al sugo/pomodoro				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Malloreddus al sugo				
Pasta (malloreddus)	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta all'olio evo				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pastina o riso in brodo vegetale				
Pastina /riso	20/25	25/30	35/40	40/50
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con zucchine/crema di zucchine				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Zucchine	50	60	70	80
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta con zucchine e pomodorini				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Zucchine	50	60	70	80
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori	30	50	60	80
Pasta al ragù vegetale				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	80

Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure miste	15	30	50	50/70
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta all'ortolana				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure miste	20	40	60	60/80
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ravioli di ricotta al sugo				
Ravioli di ricotta e verdura	80-100	120	140	160
Pomodori pelati	30	50	60	80
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Ortaggi tritati (cipolle, carote, sedano etc)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pinoli	2	3	4	6
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al pesto e pomodorini				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pinoli	2	3	4	6
Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori	30	50	60	80
Insalata di pasta fredda				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodorini	15	30	50	50/70
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Basilico	qb	qb	qb	qb
Prosciutto cotto	5	10 15	15/20	20
Dolce Sardo, mozzarella o provola	5	10	15	20
Pasta con ricotta				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Ricotta	8 10	10 15	15/20	20/25
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Gnocchi di patate al sugo				
Gnocchi di patate		100/120	120/150	150/180
Pomodori pelati		50	60	80
Olio e.v. d'oliva		5	8	10
Basilico		q.b.	q.b.	q.b.



ASL8 - Cagliari
Data: 03/05/2023 15:40:37 PG/2023/0034727

Pizza margherita				
Pasta di pane	80/100	120	180	200
Olio e.v. d'oliva	5	5	6	8
Pomodoro	15/20	20	30	40
Mozzarella	20/25	30	40	50
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Lasagne con sugo di pomodoro				
Pasta	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Farina	4	5	7	10
Latte parzialmente scremato	20	30	40	60
Burro	4	5	7	10
Grana o Parmigiano	5	5	8	10
Formaggio tenero tipo Dolce Sardo	5	8	15	20
Pomodori pelati	20	30	40	50
Passato di verdure con pasta/riso				
Pasta/riso	20/25	25/30	35/40	49/50
Verdure miste di stagione	80	100	120	150
Patate	8	10	15	20
Olio evo	5	5	8	10
Risotto alle carote				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Carote	50	60	70	80
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso al ragù vegetale				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Pomodori pelati	20	20/40	30/50	50
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Verdure miste	15/20	30	50	50/70
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Riso all'olio evo				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Insalata di riso				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Verdure miste	15	30	50	50/70
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Prosciutto cotto	5	10 15	15/20	20
Dolce Sardo, mozzarella o provola	5	10	15	20

Risotto allo zafferano				
Riso	40/50	50/60	70/80	80/100
Brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	3	3	4	5
Minestrone di legumi				
Pasta	15	20	25	30
Legumi misti	20	25	25	40
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Patate	10	15	20	25
Odori (basilico, cipolla)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote	10	15	20	25
Zucchine	10	15	20	25
Secondi piatti				
Hamburger al forno				
Carne magra tritata (pollo, tacchino, vitello)	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Hamburger o polpette di vitello/one al forno				
Carne magra tritata	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Polpette di vitello/one al sugo				
Carne magra tritata	40/50	50/60	60/70	70/80
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Pomodoro	20	30	40	50
Cotoletta di pollo/tacchino al forno				
Pollo/tacchino	40/50	50/60	60/70	70/80
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4

Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Arrosto di maiale agli aromi				
Carne magra di maiale	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo agli aromi				
Pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Fettine/bocconcini di vitello/one alla pizzaiola				
Vitello/one	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati	20	30	40	50
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di pollo/tacchino al limone				
Pollo o tacchino	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Coscia di pollo al forno				
Pollo	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	3	5	7
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Vitellone in umido con verdure				
Vitello/one	40/50	50/60	60/70	70/80
Olio e.v. d'oliva	3	4	5	8
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Carote e/o zucchine	80	100	150	200
Hamburger o polpette di legumi al sugo				
Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	20/25	25/30	30/35	35/40
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Pomodoro	20	30	40	50
Hamburger o polpette di legumi al forno				
Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	20/25	25/30	30/35	35/40

Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Pagrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	3	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	4	5
Lenticchie in umido				
Lenticchie	20/25	25/30	30/35	35/40
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodoro	20	30	40	50

Formaggi e prosciutto/affettato magro/uova				
Formaggi freschi molli	40	50/60	60/70	80/100
Mozzarella/caciotta e simili	30/40	40/50	70/80	80
Formaggio media stagionatura	20	40	50	60
Formaggio ad alta stagionatura	15	30	40	50
Prosciutto	20/25	25/30	30/35	35/40

Frittata/tortino con verdure				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Zucchine/spinaci/carote/patate	20	20/25	25	25/30
Pangrattato	5	5	8	10

Frittata/tortino con formaggio				
Uova	1x2	1x2	1	1
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	3	3	5	5
Formaggio Dolce Sardo o mozzarella	10	15/20	20/25	25/30
Pangrattato	5	5	8	10

Filetto di merluzzo o platessa alla parmigiana				
Platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Burro	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	5	5	10	10

Filetto di pesce gratinato al forno (merluzzo/platessa)				
Merluzzo o platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Pangrattato	5	5	8	10
Uova	1x7	1x6	1x5	1x4
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10

Filetto di platessa olio e limone				
--	--	--	--	--

Platessa	50/60	60/70	80/100	100/150
Olio e.v. d'oliva	3	5	8	10
Limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Filetto di platessa o merluzzo alla livornese				
Platessa o merluzzo	50/60	60/70	80/100	100/150
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	3	5	8
Pomodoro	20	30	40	50

Burger o polpette di merluzzo/ platessa al forno				
Platessa, merluzzo	50/60	60/70	80/100	100/150
Patate	10 15	20	30	40
Uova	1x7 porzioni	1x6 porzioni	1x5 porzioni	1x4 porzioni
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Formaggio grana o parmigiano	5	5	8	10
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10

Contorni				
Purè di patate				
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	3	5	8	10
Formaggio grana o parmigiano	5	5	8	10

Zucchine trifolate				
Zucchine	80	100	150/200	200/250
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Odori (cipolla, prezzemolo, basilico etc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Contorni				
Ortaggi freschi (verdure grigliate/al vapore)	80	100	150/200	200/250
Verdura cruda	30	40	50	60
Patate	60/80	100/120	140/160	160/200

Verdure gratinate al forno				
Verdure (zucchine, carote, broccoli, etc)	80	100	150/200	200/250
Olio e.v. d'oliva	5	5	8	10
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Pane e frutta				
---------------	--	--	--	--

Pane	30	40	50	60
Frutta fresca	100/150	150	150/200	200