

**COMUNE DI MARACALAGONIS**

**Menu primavera - estate**

**Scuole dell'infanzia - primaria - secondaria**

	1 Settimana	2 Settimana	3 Settimana	4 Settimana	5 Settimana
<b>LUNEDÌ</b>	Riso olio e grana (7) Caprese (mozzarella e pomodoro) (7) Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6) Roast beef di vitellone Insalata (lattuga) Pane (1) Frutta	Malloreddus al pomodoro (1,7) Bastoncini di merluzzo* (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Ravioli di ricotta al pomodoro (1,3,4,7,8,9) Uovo sodo (3) Insalata mista (iceberg e carote) Pane (1) Frutta	Pastina in brodo di carne (1,6,7,9) Cotoletta di pollo (1,3,6) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta
<b>MARTEDÌ</b>	Pasta con tonno naturale, olio e pomodorini (1,4,6) Polpette al sugo (3,3,6,7) Insalata iceberg Pane (1) Frutta	Insalata di riso (pomodoro, mozzarella, prosc. cotto) (7) Uovo sodo (3) Zucchine e carote al vapore Pane (1) Frutta	Riso e lenticchie (1,6,11,13) Hamburger di carne macinata misto (3,3,7) Fagiolini al vapore con olio e limone Pane (1) Frutta	Pasta al pesto di basilico e prezzemolo fresco (1,3,6,7,8) Platessa* panata (1,2,3,4,14) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Prosciutto cotto Carote a julienne Pane (1) Frutta
<b>MERCOLEDÌ</b>	Passato di verdura con legumi (1,6,9,11,13) Bocconcini di pollo con patate Pane (1) Frutta	Pasta e ceci (1,6,11,13) Scaloppina di pollo (1,6) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Pasta con olio e grana (1,6,7) Sfornato di zucchine (3,7) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Riso alle verdure (7,9) Fettine di pollo alla pizzaiola Fagiolini al vapore con olio e limone Pane (1) Frutta	Pasta e lenticchie (1,6,11,13) Platessa panata* (1,2,3,4,14) Fagiolini al vapore con olio Pane (1) Frutta
<b>GIOVEDÌ</b>	Pasta al pomodoro (1,6,7) Platessa* panata (1,2,3,4,14) Insalata di pomodori Pane (1) Frutta	Pizza margherita con prosciutto cotto (1,6,7,8,10) Fagiolini al vapore con olio Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Formaggio dolce (7) Insalata mista (lattuga e cetrioli) Pane (1) Frutta	Minestrone estivo con legumi (1,6,9,11,13) Mozzarella (7) Patate al forno Pane (1) Frutta	Lasagne all'uovo con ragù di carne (1,3,6,7,9) Carote a julienne Pane (1) Frutta
<b>VEDÌ</b>	Pasta e zucchine (1,6,7) Uovo sodo (3) Insalata mista Pane (1) Frutta	Pasta al pesto di basilico e prezzemolo fresco (1,3,6,7,8) Platessa* olio e limone (4) Insalata mista (carote e lattuga) Pane (1) Frutta	Passato di verdura (9) Coscia di pollo al forno Carote a julienne Pane (1) Frutta	Pasta al pomodoro (1,6,7) Hamburger di carne macinata misto (1,3,7) Insalata mista (lattuga e cetrioli) Pane (1) Frutta	Insalata di riso (pomodoro, mozzarella, prosc. cotto) (7) Frittata con zucchine (3,7) Insalata mista (iceberg e carote) Pane (1) Frutta

\* surgelato

**Legenda Allergeni:** 1. Cereali contenenti Glutine (Grano, Segale, Orzo, Avena, Farro, Kamut e loro ceppi ibridati e prodotti derivati); 2. Crostacei e prodotti derivati; 3. Uova e prodotti derivati; 4. Pesce e prodotti derivati; 5. Arachidi e prodotti derivati; 6. Soia e Prodotti derivati; 7. Latte e Prodotti derivati, incluso il latticello; 8. Frutta a guscio; 9. Selenio e prodotti derivati; 10. Senape e prodotti derivati; 11. Semi di Sesame e prodotti derivati; 12. Anidride Solforosa; 13. Lupini e prodotti derivati; 14. Molluschi e prodotti derivati.

<b>COMUNE DI MARACALAGONIS</b>				
<b>GRAMMATURE MENU' PRIMAVERA - ESTATE</b>				
	<b>3/5 aa</b>	<b>6/8 aa</b>	<b>9/11 aa</b>	<b>12/14 aa</b>
<b>PRIMI PIATTI</b>				
<b>Pasta al pomodoro</b>				
Pasta	60	70	80	100
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta e zucchine</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Zucchine	50	60	70	90
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta con olio e Grana / Parmigiano</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Pasta con tonno naturale,olio e pomodorini</b>				
Pasta	60	70	80	100
Tonno in scatola al naturale	20	25	30	35
Pomodorini	40	50	60	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Cipolla, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Pasta al pesto di basilico e prezzemolo fresco</b>				
Pasta	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Pesto di basilico e prezzemolo fresco	15	20	25	30
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Riso olio e Grana / Parmigiano</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Riso alle verdure</b>				
Riso	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Verdure miste	40	50	60	80
Cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Insalata di riso</b>				
Riso	60	70	80	100
Pomodori	40	50	60	70
Mozzarella	15	20	25	30
Prosciutto cotto	5	10	10	15
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pasta e ceci</b>				
Pasta	25	25	30	40
Ceci	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6

<b>Malloreddus al pomodoro</b>				
Malloreddus	60	70	80	100
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Riso e lenticchie</b>				
Riso	25	25	30	40
Lenticchie	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pasta e lenticchie</b>				
Pasta	25	25	30	40
Lenticchie	30	30	35	40
Cipolla e/o aglio, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
<b>Pastina in brodo di carne</b>				
Pastina	30	35	40	50
Carne di manzo o di pollo	40	50	60	70
Condimento del brodo: sedano, carote, cipolle, patate, prezzemolo, pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Passato di verdure</b>				
Verdure miste	150	200	200	250
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
<b>Passato di verdura con legumi</b>				
Verdure miste	150	200	200	250
Ceci o fagioli o lenticchie	30	30	35	40
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Patate	20	25	25	30
<b>Minestrone estivo con legumi</b>				
Pasta	25	25	30	40
Verdure miste	150	200	200	250
Ceci o fagioli o lenticchie	30	30	35	40
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Patate	10	15	15	20
<b>Ravioli al pomodoro</b>				
Ravioli ripieni di ricotta e spinaci	120	140	140	160
Olio extravergine di oliva	5	5	6	6
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Lasagne all'uovo con ragù di carne</b>				
Lasagne all'uovo	55	55	65	75
Carne macinata di vitello o manzo	12	12	15	18
Mozzarella	25	35	40	40
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	60	80	90
Cipolla, sedano, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Grana / Parmigiano	7	7	8	9
Besciamella preparata con:				
Latte	30	40	45	50
Burro	2	3	3	4
Grana / Parmigiano	3	4	4	5
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>Pizza margherita con prosciutto cotto</b>				
Pasta per pizza	150	180	220	250
Mozzarella	25	35	40	40
Prosciutto cotto	15	15	20	20
Pomodori pelati o passata di pomodoro	90	100	110	120
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	6
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Polpette al sugo</b>				
Carne macinata mista di vitellone e suino	60	60	70	80
Pane grattugiato (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo (impasto)	½ uovo ogni 150 gr. di carne			
Prezzemolo tritato (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Latte (impasto)	4	4	4	4
Grana / Parmigiano (impasto)	2	3	4	5
Passata di pomodoro o pomodori pelati (sugo)	20	25	30	30
Olio extravergine d'oliva (sugo)	5	5	6	7
Cipolla e/o aglio (sugo)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Coscia di pollo al forno</b>				
Pollo disossato	60	60	70	80
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Cotoletta di pollo</b>				
Petto di pollo a fettine	60	60	70	80
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in percentuale sul peso)	20%	20%	20%	20%
<b>Bocconcini di pollo con patate</b>				
Bocconcini di pollo	60	60	70	80
Patate	120	140	160	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Pomodori pelati o passata	5	10	15	15
Carote, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Hamburger di carne macinata misto</b>				
Carne macinata mista di maiale e vitellone (impasto)	60	60	70	80
Olio extravergine d'oliva (impasto)	5	5	6	7
Prezzemolo, cipolla, pomodoro (impasto)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Frittata con zucchine</b>				
Uovo	60	60	60	60
Zucchine	30	35	40	50
Latte	5	7	9	10
Grana / Parmigiano	2	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Sformato di zucchine</b>				
Uovo	60	60	60	60
Grana / Parmigiano	2	3	3	5
Zucchine	30	35	40	50
Patate grattugiate per la crosta in superficie	10	15	20	25
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Uovo sodo</b>				
Uova	1	1	1	1

<b>Bastoncini di merluzzo</b>				
Bastoncini di merluzzo	70	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Platessa panata</b>				
Filetto di platessa	70	80	100	150
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in percentuale sul peso)	30%	30%	30%	30%
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fettina di pollo alla pizzaiola</b>				
Fettina di pollo	60	60	70	80
Pomodori pelati o passata	20	25	30	30
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Origano, cipolla e/o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Scaloppina di pollo al limone</b>				
Petto di pollo a fettine	60	60	70	80
Farina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Roast beef di vitellone</b>				
Carne di vitellone	60	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Aglio, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Platessa olio e limone</b>				
Filetto di platessa	70	80	100	150
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Aglio, limone (e/o altri aromi)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Formaggi</b>				
Formaggi freschi molli	60	60	70	100
Mozzarella / caciotta	50	70	80	80
Formaggio media stagionatura	40	50	50	60
Formaggio alta stagionatura	30	40	40	50
<b>Caprese</b>				
Mozzarella	50	70	80	80
Pomodori da insalata	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
Origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b>Prosciutto cotto</b>	30	30	35	40
<b>CONTORNI</b>				
<b>Insalata (lattuga)</b>				
Lattuga	40	50	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata di pomodori</b>				
Pomodori da insalata	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata mista (lattuga e cetrioli)</b>				
Iceberg o lattuga	20	25	25	30
Cetrioli	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Insalata mista (carote e lattuga)</b>				
Iceberg o lattuga	20	25	25	30
Carote	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7

<b>Insalata iceberg</b>				
Iceberg	40	50	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Zucchine e carote al vapore</b>				
Zucchine	50	75	100	125
Carote	50	75	100	125
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fagiolini al vapore con olio e limone</b>				
Fagiolini	100	150	200	250
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Fagiolini al vapore con olio</b>				
Fagiolini	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Carote a julienne</b>				
Carote	100	150	200	250
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Patate al forno</b>				
Patate	120	140	160	200
Olio extravergine d'oliva	5	5	6	7
<b>Frutta fresca</b>	150	150	200	200
<b>Pane</b>	40	50	50	60