

112



ASSTAS Sardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Nuoro

ESEMPIO MENU' TIPO MENSE SCOLASTICHE

	*	PRIMA SETTIMANA	*	SECONDA SETTIMANA	*	TERZA SETTIMANA	*	QUARTA SETTIMANA
Lunedì	1 21 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (CARNE ROSSA) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	2 22 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (CARNE BIANCA) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	3 21 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (CARNE ROSSA) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	4 22 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (CARNE BIANCA) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE
Martedì	5 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	6 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	7 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	8 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE
Mercoledì	9 24 30 27 28	PRIMO LIQUIDO SECONDO (FORMAGGIO) PATATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	10 25 30 27 28	PRIMO LIQUIDO SECONDO (UOVO) PATATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	11 24 30 27 28	PRIMO LIQUIDO SECONDO (FORMAGGIO) PATATE PANE FRUTTA DI STAGIONE	12 25 30 27 28	PRIMO LIQUIDO SECONDO (UOVO) PATATE PANE FRUTTA DI STAGIONE
Giovedì	13 25 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (UOVO) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	14 21 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (CARNE ROSSA) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	15 25 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (UOVO) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	16 21 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (CARNE ROSSA) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE
Venerdì	17 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	18 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	19 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE	20 23 26 27 28	PRIMO ASCIUTTO SECONDO (PESCE) VERDURE DI STAGIONE PANE FRUTTA DI STAGIONE

* Codice ricettario con allergeni allegato

• NB: la frequenza del secondo piatto è un esempio (seguire frequenze linee guida)

• Come contorno le patate possono essere utilizzate non più di 1 volta a settimana e associate a un pasto povero di carboidrati (PRIMO LIQUIDO)

MENSE SCOLASTICHE
INGREDIENTI E GRAMMATURE ALIMENTI A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI

<u>ESEMPIO</u> DI RICETTE CON GRAMMATURE E ALLERGENI		
ALIMENTI	GRAMMATURE/ALUNNI 3-6 anni	GRAMMATURE/ALUNNI 6-11 anni
PASTA AL SUGO DI POMODORO (1)		
Pasta (GLUTINE)	50/60	70/80
Pomodori pelati	60	70
Olio extra vergine d'oliva	5	5
Formaggio tipo grana	5	5
Ortaggi tritati (cipolle, carote (SEDANO) etc)	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
MALLOREDDUS ALLA RICOTTA (2)		
Pasta tipo gnocchetti sardi (GLUTINE)	50/60	70/80
Pomodori pelati	20	30
Olio extra vergine d'oliva	5	5
Ricotta vaccina (LATTOSIO)	20	25
Cipolla	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.
PASTA AL PESTO (3)		
ETC...		

NB: INDICARE TRA PARENTESI GLI ALLERGENI (in grassetto) CHE POTREBBERO CONTENERE I VARI INGREDIENTI