

15/01/26

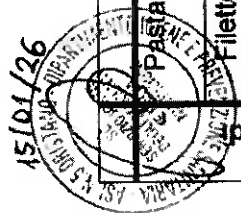


Tabella dietetica Unione Bassa Valle del Tiro e Grighine: PRIMAVERA/ESTATE

U. C. BASSA VALLE TIRSO E GRIGHINE - Prot. 00/0061 del 19/01/2016 Tit VII Cl. 1 Fasc.				
1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
Pasta al pomodoro e basilico (2)	Pasta al sugo (2)	Risotto con verdure (7)	Ravioli di ricotta al sugo (6)	Pasta con zucchine (1)
Filetto di pesce impanato al forno (23)	Prosciutto cotto (19)	Frittata al forno o con verdure (22) O UOVO (21)		Pesce in umido (24)
Insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	insalata	Verdure cotte
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
Frutta	frutta	frutta	Frutta	frutta
Pasta al pesto (1)	Pasta in bianco (1)		Risotto allo zafferano (9)	Gnocchetti al pomodoro (2)
Polpetta/Polpettone (17)	Cotoletta al forno (18)	Pizza margherita (5)	Spezzatino di carne bovina in umido (15)	Arista al forno (15)
Insalata	Insalata di pomodori e cetrioli	Insalata	Insalata	Insalata
Pane	Pane		Pane	Pane
Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
Pasta con verdure di stagione (1)	Risotto allo zafferano (9)	Minestra in brodo vegetale (12)	Crema di legumi e verdure estive con crostini (14)	Risotto alla parmigiana (10)
Tortino di legumi (25)	Formaggio dolce (20)	Tortino di legumi (25)	Filetto di pesce impanato al forno (24)	Formaggio dolce (20)
Verdure cotte	Insalata	Patate	Patate	Insalata
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
frutta	Frutta	frutta	frutta	Frutta
Insalata di riso con verdure e mozzarella (11)	Lasagna in bianco con verdure e ragù di carne (4)	Pasta al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Couscous con ceci e verdure (26)
Pane	Insalata	Pollo (15)	Pollo al limone (15)	
Frutta	Pane	Insalata	Pomodori e cetrioli	Pane
Minestra in brodo vegetale (12)	Passato di verdure con legumi e pastina (14)	Frutta	Frutta	Frutta
Pollo arrosto (15)	Filetto di pesce impanato al forno (23)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pomodoro (2)	Minestra in brodo vegetale (12)
Patate	Patate	Platessa alla parmigiana (24)	Formaggio dolce (20)	Fettine in umido (15)
Pane	Pane	Insalata	Verdure cotte	Patate
Frutta	Frutta	Pane	Pane	Pane
		Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. * la grammatura del pane è compresa nella pizza. La frutta dovrà essere alternata nella tipologia.

Tabella dietetica Unione Bassa Valle del Tirso e Grighine : AUTUNNO/INVERNO

BASSA VALLE TIRSO E GRIGHINE - Prot 000061 del 19/01/2026					Tit VII Cl 1 Fase	
1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana		
venerdì	Pasta con verdure (1)	Risotto alla parmigiana (10)	Gnocchetti olio e formaggio (1)	Pasta con verdure (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	
	Filetto di pesce impanato al forno (23)	Formaggio Dolce (20)	Tortino di legumi (25)	Pesce in umido (24)	Prosciutto cotto (19)	
	insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	Insalata	Patate	
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
martedì	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Risotto al sugo (9)	Lasagna al sugo con ragù di carne (3)	Gnocchetti al sugo (2)	
	Polpette/Polpettone (17)	Pollo in umido (15)	Filetto di pesce impanato al forno (23)		Filetto di pesce impanato al forno (23)	
	insalata	Insalata	insalata		Insalata	
mercoledì	Pane	pane	pane	Insalata	Pane	
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1) o Pasta al pesto (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	Crema di ceci con crostini (14)	Risotto alla parmigiana (10)	
	Tortino di legumi (25)	Platessa alla parmigiana (24)	Pollo arrosto (15)		Straccetti di pollo in umido (15)	
giovedì	Verdure cotte	Insalata	Patate	Formaggio dolce (20)	Verdure cotte	
	Pane	Pane	Pane	Patate	Pane	
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
	Risotto allo zafferano (9)	Pizza margherita (5)*	Pasta al pesto o con verdure (1)	Pasta in bianco (1)	Pasta con legumi (1)	
venerdì	Prosciutto cotto (19)	Insalata	Arista al forno (15)	Polpette/Polpettone (17)	Formaggio dolce (20)	
	insalata		Insalata	Insalata	Insalata	
	Pane		Pane	Pane	Pane	
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	
	Minestra in brodo di carne (13)	Passato di verdure con LEGUMI e pastina (14)	Ravioli di ricotta al sugo (6)	Risotto allo zafferano (9) o con verdure (7)	Pasta in bianco (1)	
	Carne lessa (15)	Hamburger (17)		Frittata al forno o con verdure (22) O UOVO (21)	Frittata al forno o con verdure (22) O UOVO (21)	
	Patate	Patate		Verdure cotte	Insalata	
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. * la grammatura del pane è compresa nella pizza. La frutta dovrà essere alternata nella tipologia.
Il formato della pasta dovrà essere differente di volta in volta.
In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione



Tabella delle grammature al netto degli scarti a crudo e Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)

RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1*	Allergeni presenti
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
1) Pasta in bianco o Pasta al pesto o Pasta con verdure o Pasta con legumi				
Pasta	50/60	70/80	80/100	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con : pesto	q.b.	q.b.	q.b.	Latte, frutta a guscio (noci, Anacardi)
Se con: verdure (zucchine, melanzane etc) aromi (cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, sedano)	30	40	50	Sedano
Se con : Legumi	30	40	50	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
2) Pasta al sugo o Pasta al sugo con ragù o Gnocchetti alla campidanese				
Pasta o gnocchetti	50/60	70/80	80/100	Glutine
SE: gnocchi di patate	120	140	160	Glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	Sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Se campidanese: salsiccia fresca magra	20	25	30	
Se con ragù: macinato misto suino e bovino	20	25	30	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
3) Lasagna al sugo con ragù di carne (piatto unico)				
Pasta all'uovo	50/60	70/80	80/100	Glutine
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla, basilico	10	15	15	Sedano
Macinato misto di maiale e bovino	30	40	50	
Latte per besciamella	75	90	100	latte
Farina per besciamella	10	20	25	glutine
Burro per besciamella	10	20	25	latte
Formaggio dolce	10	20	25	latte
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
4) Lasagna bianca con verdure e ragù di carne (piatto unico)				
Pasta all'uovo	50/60	70/80	80/100	Glutine, Uovo
Verdure di stagione	30	40	50	
Carote, sedano, cipolla, basilico	10	15	15	Sedano
Macinato misto di maiale e bovino	30	40	50	
Latte per besciamella	75	90	100	latte
Farina per besciamella	10	20	25	glutine

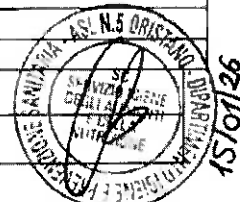


Il formiato della pasta dovrà essere differente di volta in volta.

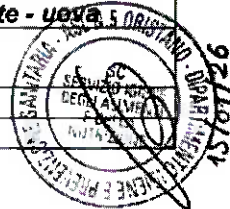
In caso di richiesta di pasti per celiachia e/o altre allergie o intolleranze alimentari si provvederà a proporre menù formulati con alimenti che non contengono le sostanze da escludere e la cui preparazione seguirà specifiche linee di produzione e preparazione



Burro per besciamella	10	20	25	latte
Formaggio dolce	10	20	25	latte
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
5) Pizza (piatto unico, compresa grammatura del pane)				
Trancio COTTO comprensivo di :	200	250	260	Glutine
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	q.b.	
Mozzarella	50	70	80	latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	
6) Ravioli di ricotta (piatto unico)				
Ravioli ripieni con ricotta e spinaci	140	160	180	Glutine- latte-uova
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Carote, sedano, cipolla	10	15	15	sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
RICETTA	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
7) Risotto con verdure di stagione				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Verdure di stagione (zucchine, zucca, broccoli etc) aromi (cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, sedano)	30	40	50	Sedano
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	sedano
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
8) Risotto al sugo				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Pomodori pelati	65/90	80/110	90/130	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	sedano
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
9) Risotto allo zafferano				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	sedano
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
10) Risotto alla parmigiana				
Riso	50/60	70/80	80/100	



Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Burro	5	5	10	latte
Olio extra vergine di oliva	4	5	5	
Cipolla	4/5	5/6	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
11) Insalata di riso (piatto unico)				
Riso	50/60	70/80	80/100	
Verdure (pomodori, cetrioli, carote, mais etc)	30	40	50	
Mozzarella	40/50	70/80	80	latte
Aromi (prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
12) Minestra in brodo vegetale				
Pasta o fregola	25/30	35/40	40/50	glutine
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate) e orzo	30	35	45	sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
13) Minestra in brodo di carne				
Pasta (fregola)	25/30	35/40	40/50	Glutine
Carne di bovino e pollo	60	80	120	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	40	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
RICETTE	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
14) Passato di verdure con pastina e legumi – Crema di verdure estive – Crema di legumi				
Pastina o crostini	25/30	35/40	40/50	glutine
Se di verdure e legumi (Misto di verdure o Zucchine o Carote o Zucca o Cavolfiore, legumi etc)	100	110	120	
Se di LEGUMI (ceci, lenticchie, fagioli)	50	70	80	
Patate	10	25	30	
Cipolla, prezzemolo o basilico	4/5	5/6	6/7	
Olio extra vergine di oliva	3	4	5	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
15) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola				
Carne di pollo/suino/bovino/tacchino	50/60	60/70	70/80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20	25	30	
Aromi: salvia, rosmarino, origano, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
16) Polpettine al sugo o al forno – Polpettone - hamburger				
Carne macinata misto di bovino e suino	50/60	60/70	70/80	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	½ di 1	Uova
se al sugo Pomodori pelati	20	25	30	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.	
17) Carne lessa				
Carne di manzo e/o pollo	50/60	60/70	70/80	



Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	sedano
Sale marino iodato e aromi (prezzemolo, cipolla, carota, sedano, pomodoro)	q.b.	q.b.	q.b.	
18) Cotoletta impanata o bocconcini di pollo impanati				
Carne di pollo o suino	50/60	60/70	70/80	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	uova
Pane grattugiato	30	30	30	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	
19) Prosciutto cotto				
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	35/40	
20) Formaggio				
Formaggio dolce sardo- casizolu – pecorino fresco	50/60	60/70	80/100	latte
Mozzarella – ricotta	40/50	70/80	80	latte
21) Uovo sodo o all'occhio di bue o strapazzato				
Uova	n. 1	n.1	n.1	uova
Olio extra vergine di oliva (no uovo sodo)	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
22) Frittata al forno o Frittata con verdure				
Uova	40	60	70	uova
Latte	q.b.	q.b.	q.b.	Latte
farina	q.b.	q.b.	q.b.	glutine
Grana Padano DOP	6/7	7/8	8/9	Latte - uova
Se con : verdure (spinaci, bietole, zucchine)	25	35	45	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
23) Bastoncini di pesce impanato al forno				
Filetto di bastoncini di Merluzzo, Platessa (65%)	60/70	80/100	100/150	Pesce, latte, uova, soia, sedano, senape, molluschi
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
RICETTE				
	Infanzia	Primaria	Secondaria 1°	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/alunno	Grammi/alunno	Grammi/alunno	
24) Pesce in umido – alla pizzaiola – alla parmigiana				
Merluzzo, Platessa	60/70	80/100	100/150	Pesce
Se alla parmigiana: Grana Padano DOP	7/8	8/9	9/10	Latte - uova
Se alla pizzaiola: pomodori pelati	20	25	30	
Aromi : salvia, origano, basilico, timo	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
25) Tortino di legumi				
Legumi (ceci, fagioli, lenticchie)	40	50	60	
Verdure di stagione (zucchine, carote, cipolla, aromi)	10	20	30	
Patate	20	30	35	
Uova	q.b.	q.b.	q.b.	Uova
Grana padano DOP	6/7	7/8	8/9	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
26) Couscous con ceci e verdure (piatto unico)				
Couscous	50/60	70/80	80/100	Glutine
Ceci	50	60	70	
Verdure di stagione (zucchine, carote, pomodori etc)	40	50	60	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Verdure da fare cotte				
Bietole, spinaci. Di stagione o surgelate	40	50	60	
fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli,	100	150	160	



cavolfiore, carciofo. Di stagione o surgelate				
patate	100/120	140/160	180/200	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Verdure crude				
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	50	60	
pomodori, carote, finocchi, cetrioli	100	150/200	200/250	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	6/7	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	q.b.	
Pane				
Pane	40	50	60	<i>glutine</i>
Frutta				
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria, etc.	150	150/200	200	



15/01/2026