

	MENU' PRIMAVERA - ESTATE	SCUOLE COMUNE DI SAN SPERATE	GIOVEDI	VENERDI
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	
1 sett.	(1) PIZZA MARGHERITA 1,3,7,8 (22) PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA GELATO/BUDINO 3,7,8	(6) PASTA ALL'OLIO EVO E GRANA 1,3,6,7,10 (27) STRACCETTI DI BOVINO ALLA PIZZAIOLA FAGIOLINI AL VAPORE FRUTTA FRESCA PANE 1	(15) COUS COUS CON VERDURE E LEGUMI 1,6,10,11 (24) FORMAGGIO A PASTA MORBIDA 7 INSALATA DI POMODORI FRUTTA FRESCA PANE 1	(17) PASTA POMODORO E BASILICO 1,3,7,6,10 (38) FILETTO DI PESCE GRATINATO AL FORNO 1,4 INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE 1
2 sett.	(9) PASTA CON ZUCCHINE 1,3,6,7,10 (35) FILETTO DI PESCE ALLA MUGNAIA 1,4,7 VERDURA FRESCA FRUTTA FRESCA PANE 1	(11) RISOTTO ALLA MILANESE 3,7 (32) SFORNATO O POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO 1,3,6,7,10,11 VERDURA FRESCA FRUTTA FRESCA PANE 1	(2) MALLORREDDUS AL RAGU' 1,3,6,7,10 (23) FRITTATA CON FORMAGGIO 1,3,7 VERDURE AL VAPORE FRUTTA FRESCA PANE 1	(18) PASTA AL BURRO 1,3,6,7,10 (39) BOCCONCINI DI MAIALE PANATI AL FORNO 1 INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE 1
3 sett.	(3) PASSATO DI VERDURE CON LEGUMI (1,6,10,11) (24) FORMAGGIO A PASTA MORBIDA 7 CAROTE JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE 1	(8) GNOCCHI DI PATATE AL SUGO 1,3,7 (28) TORTINO DI VERDURE 1,3,7 INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE 1	(1) PIZZA MARGHERITA 1,3,7,8 (22) PROSCIUTTO COTTO INSALATA VERDE FRUTTA FRESCA GELATO/BUDINO 3,7,8	(19) RISOTTO CON ZUCCHINE 3,7 (40) FILETTO DI PESCE AL POMODORO 4 INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE 1
4 sett.	(4) RISO ALL'OLIO EVO 7 (25) POLLO AL FORNO CAROTE ALL' JULIENNE FRUTTA FRESCA PANE 1	(3) PASSATO DI VERDURE CON LEGUMI (1,6,10,11) (29) UOVO AL SUGO 3 VERDURA FRESCA FRUTTA FRESCA PANE	(16) RISOTTO AL RAGU' VEGETALE 3,7 (36) MERLUZZO IN UMIDO 4 INSALATA DI POMODORI FRUTTA FRESCA PANE	2(20) PASTA ALL' ORTOLANA 1,3,6,7,10 (41-42)POLPETTE AL FORNO/AL SUGO 1,3,7 INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE
5 sett.	(14) MALLORREDDUSU ALLA CAMPIDANESE 1,3,6,7,10 (34) SCALOPPINA DI POLLO AL LIMONE 1 INSALATA MISTA FRUTTA FRESCA PANE 1	(9) PASTA CON ZUCCHINE 1,3,7,10 (30) MOZZARELLA 7 INSALATA DI POMODORI FRUTTA FRESCA PANE 1	(3) PASSATO DI VERDURE CON LEGUMI 1,6,10,11 (37) SPEZZATINO DI IMANZO CON PATATE FRUTTA FRESCA PANE 1	(21) RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI AL POMODORO 1,3,6,7,12 (31) FRITTATA CON VERDURE 3,7 INSALATA DI POMODORI FRUTTA FRESCA PANE 1

10/04/2026

Dott.ssa Roberta Nurra

Ordine dei Biologi della Sardegna

SAR_A1436 · CA



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 semi 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

RICETTARIO SCUOLE SAN SPERATE MENU' PRIMAVERA-ESTATE

RICETTE	Grammi per porzione			
	3-6 anni	6-11 anni	12-14 anni	
PRIMI PIATTI				
(1) Pizza margherita (1,3,7,8)				
Pasta pizza rossa	150-180	180-220	220-250	Secondaria 1° grado
Mozzarella	40-50	60-70	70-80	
Olio evo	5	5	8	
(2) Malloreddus al ragù (1,3,6,7,10)				
Pasta malloreddus	50-60	70-80	80-100	
Macinato di bovino	15	20	30	
Pomodori pelati	60-80	80-100	100	
cipolla - carota - basilico	qb	qb	qb	
Olio evo	5	8	10	
Formaggio Grana Padano	5	8	10	
(3) Passato di verdure con legumi (1,6,10,11)				
Pasta	25-30	30-40	40-50	
Legumi secchi (lenticchie/ceci/fagioli)	25	30	40	
cipolle-carote	qb	qb	qb	
Pomodori pelati	10	15	15	
Patate	15	20	30	
Olio evo	5	5	8	
(4) Riso all'olio evo (7)				
Riso	50-60	70-80	80-100	
Olio evo	5	7	10	
Formaggio Grana Padano	5	8	10	
(5) Riso al sugo (3,7)				
Riso	50-60	70-80	80-100	
Cipolla-carota-basilico	qb	qb	qb	
Olio evo	5	7	8	
Grana Padano	7	8	10	
Pomodori pelati	60-80	80-100	100	
(6) Pasta all'olio evo e grana (1,3,6,7,10)				
Pasta	50-60	70-80	80-100	
Olio evo	5	7	10	
Grana Padano	7	8	10	
(7) Lasagne al forno (1,3,6,7,12)				
Pasta sfoglia	50	60	70	

Macinato di bovino	15	20	30
Pomodori pelati	60-80	80-100	100
cipolla-carota	qb	qb	qb
Olio evo	5	8	10
Latte	40	50	60
Burro	5	5	8
Farina	5	5	8
Grana Padano	10	15	20
(8) Gnocchi di patate al sugo (1,3,7)			
Gnocchi di patate	100	100-150	150-180
Cipolla-carota-basilico	qb	qb	qb
Olio evo	5	7	8
Grana Padano	7	8	10
Pomodori pelati	60-80	80-100	100
(9) Pasta con zucchine (1,3,7,6,10)			
Pasta	50-60	70-80	80-100
Zucchine	50	70	80
Grana Padano	5	6	7
Olio evo	5	8	10
(10) Pastina in brodo vegetale (1,3,6,7,10)			
Pasta	25-30	30-40	40-50
Brodo vegetale (carote, cipolla, bieta)	qb	qb	qb
Pomodori pelati	7	8	10
Grana Padano	7	8	8
Olio evo	3	5	8
(11) Risotto alla milanese (3,7)			
Riso	50-60	70-80	80-100
Brodo vegetale (carote, cipolla, bieta)	qb	qb	qb
Zafferano	qb	qb	qb
Burro	3	5	8
Grana Padano	7	8	8
(12) Pasta pesto e pomodoro (1,3,6,7,8,10)			
Pasta	50-60	70-80	80-100
Pesto	10	15	15
Pomodori pelati	60	80	90
Grana Padano	7	8	8
Pesto pronto INGREDIENTI:			
Olio di semi di girasole (36%), basilico (33%), anacardi,			
formaggio Grana Padano DOP (7,4%) (con proteine			
dell'uovo)			
siero di latte, sale, zucchero, pinoli (1%), olio extravergine			
di oliva (1%), formaggio Pecorino Romano DOP (1%),			

correttore di acidità: acido lattico, aroma naturale, proteine del latte, aglio				
(13) Fregula al ragù (1,3,6,7,10)				
Pasta fregula	50-60	70-80	80-100	
Macinato di bovino	15	20	30	
Pomodori pelati	60-80	80-100	100	
cipolla - carota - basilico	qb	qb	qb	
Olio evo	5	8	10	
Formaggio Grana Padano	5	8	10	
(14) Malloreddus alla campidanesa (1,3,6,7,10)				
Pasta malloreddus	50-60	70-80	80-100	
Salsiccia di suino fresca	15	20	30	
Pomodori pelati	60-80	80-100	100	
cipolla - carota - basilico	qb	qb	qb	
Olio evo	5	8	10	
Formaggio Grana Padano	5	8	10	
(15) Cous cous con verdure e legumi 1,3,7,6,10,11				
Pasta	50-60	70-80	80-100	
Ortaggi misti	50	70	80	
Legumi secchi (lenticchie/ceci/fagioli)	10	15	20	
Grana Padano	5	6	7	
Olio evo	5	8	10	
(16) Risotto al ragù vegetale (3,7)				
Riso	50-60	70-80	80-100	
Ortaggi misti	50	70	80	
Grana Padano	5	6	7	
Olio evo	5	8	10	
(17) Pasta al pomodoro e basilico (1,3,6,7,10)				
Pasta	50-60	70-80	80-100	
Pomodori pelati	60-80	80-100	100	
cipolla - carota - basilico	qb	qb	qb	
Olio evo	5	8	10	
Formaggio Grana Padano	5	8	10	
(18) Pasta al burro (1,3,6,7,10)				
Pasta	50-60	70-80	80-100	
Burro	5	7	10	
Grana Padano	7	8	10	
(19) Risotto con zucchini (3,7)				

Riso	50-60	70-80	80-100
Zucchine	50	70	80
Grana Padano	5	6	7
Olio evo	5	8	10
(20) Pasta all'ortolana (1,3,7,6,10)			
Pasta	50-60	70-80	80-100
Ortaggi misti	50	70	80
Grana Padano	5	6	7
Olio evo	5	8	10
(21) Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro (1,3,6,7,12)			
Ravioli di ricotta e spinaci	90	120	150
Cipolla-carota-basilico	qb	qb	qb
Olio evo	5	7	8
Grana Padano	7	8	10
Pomodori pelati	60-80	80-100	100
SECONDI PIATTI			
(22) Prosciutto cotto/arrostato di tacchino			
	30	35	40
(23) Frittata con formaggio (1,3,7)			
Uova	n°1	n°1	n°1
Olio e.v. d'oliva	5	8	10
Formaggio stagionato tipo Grana Padano	3	5	5
Farina	7	8	8
(24) Formaggio a pasta morbida (7)			
Formaggio tipo Dolce Sardo e caciotta	40-50	70-80	80
(25) Pollo al forno			
Pollo petto/fusi	50-60	60-70	70-80
Olio evo	4	5	8
Aromi	qb	qb	qb
(26) Filetto di pesce olio e limone (4)			
Merluzzo, platessa	60-70	80-100	100-150
Olio e.v. d'oliva	5	8	10
Limone	qb	qb	qb
(27) Straccetti di bovino alla pizzaiola			
Fesa di bovino	50-60	60-70	70-80
Pomodori pelati	20	25	30
Origano - capperi	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	8

(28) Tortino di verdure (1,3,7)			
Ortaggi misti	60	70	90
Uova (unità 1 = 50g)	50	50	50
Pagrattato	5	10	10
Formaggio Grana Padano	4	6	8
Aromi (cipolla, basilico, prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	4	5
(29) Uovo al sugo (3)			
Uova (unità 1 = 50g)	50	50	50
Pomodori pelati	20	25	30
Basilico	qb	qb	qb
Olio evo	4	5	8
(30) Mozzarella (7)			
Formaggio fresco a pasta filata Mozzarella	40-50	70-80	80
(31) Frittata con verdure (3,7)			
Uova (unità 1 = 50g)	50	50	50
Olio e.v. d'oliva	5	8	10
Formaggio Grana Padano	3	5	8
Ortaggi	50	60	70
(32) Sformato o polpette di legumi al forno (1,3,6,7,10,11)			
Ceci-lenticchie-fagioli (secchi)	20-25	25-30	35-40
Uova (unità 1 = 50g)	n°1x5porz	n°1x5porz	n°1x4porz
Pagrattato	5	5	8
Formaggio Grana Padano	5	5	8
Ortaggi misti	15	20	30
Olio Evo	5	5	8
(33) Scaloppina di maiale agli aromi (1)			
Arista di maiale	60	70	80
Cipolla	4	6	8
Olio e.v. d'oliva	5	8	10
Farina di grano 0	5	10	10
Erbe aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.
(34) Scaloppina di pollo al limone (1)			
Petto di pollo	60	70	80
Cipolla	4	6	8
Olio e.v. d'oliva	5	8	10
Farina di grano 0	5	10	10
Succo di limone	qb	qb	qb
(35) Filetto di pesce alla mugnaia (1,4,7)			
Merluzzo, platessa	60-70	80-100	100-150

Limone		5	10	10
Burro		5	8	10
Farina 0		3	5	8
(36) Merluzzo in umido (4)				
Merluzzo		60-70	80-100	100-150
Pomodorini		50	60	80
Prezzemolo - Basilico - cipolla		qb	qb	qb
Olio e.v. d'oliva		5	8	10
(37) Spezzatino di manzo				
Fesa di bovino		60	70	80
Ortaggi tritati (cipolle, carote)		q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva		3	4	5
Basilico		q.b.	q.b.	q.b.
(38) Filetto di pesce gratinato al forno (1,4)				
Merluzzo, platessa		60-70	80-100	100-150
Pangrattato		5	8	10
Olio e.v. d'oliva		5	8	10
Erbe aromatiche		qb	qb	qb
(39) Bocconcini di maiale panati al forno (1)				
Arista di maiale		60	70	80
Pangrattato		5	8	10
Olio e.v. d'oliva		5	8	10
Erbe aromatiche		qb	qb	qb
(40) Filetto di pesce al pomodoro (4)				
Merluzzo, platessa		60-70	80-100	100-150
Pomodori pelati		50-60	60-80	80-100
Basilico		qb	qb	qb
Olio e.v. d'oliva		5	8	10
(41) Polpette al forno (1,3,7)				
Carne magra di bovino tritata		50	60	70
Uova (unità 1 = 50g)		n°1x5porz	n°1x4 porz	n°1x4porz
Pagrattato		5	8	10
Latte ps		5	10	10
Formaggio Grana Padano		4	5	6
Prezzemolo		q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva		3	4	5
(42) Polpette al sugo (1,3,7)				
Carne magra di bovino tritata		50	60	70
Uova (unità 1 = 50g)		n°1x5porz	n°1x4 porz	n°1x4porz
Pagrattato		5	8	10

Latte ps	5	10	10
Formaggio Grana Padano	4	5	6
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Olio e.v. d'oliva	3	4	5
Pomodori pelati	50-60	60-80	80-100
Contorni			
Ortaggi freschi	100	150	200
Verdura cruda a foglia	40	50	60
Patate	100-120	140-160	160-200
Olio evo per condire	5	8	10
Pane e frutta			
Pane (1)	40	50	60
Frutta fresca	150	150/200	200
DESSERT			
Budino bio cacao 7	100	100	100
INGREDIENTI:			
Latte intero bio (78%), sciroppo di mais bio zucchero di canna bio, amido di mais bio, cacao bio 3%, addensanti (carragenina e gomma di guar), aroma naturale bio, sale marino			
Budino bio vaniglia 7	100	100	100
INGREDIENTI:			
Latte intero bio 80%, sciroppo di mais bio, zucchero di canna bio, amido di mais bio, latte in polvere bio, addensanti (carragenina, gomma di guar), aroma naturale di vaniglia bio, sale marino			
Gelato coppa dei campioni 3,7,8	50	50	50
INGREDIENTI:			
Latte scremato reidratato, acqua, zucchero, sciroppo di glucosio, grasso di cocco, siero di latte in polvere, cacao magro, cioccolato in polvere (0,6%) (cacao, zucchero), addensanti (gomma di guar, farina di semi di carrube), emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi), aroma naturale di vaniglia Può contenere uova, frutta a guscio.			