



03/05/2023



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} Arrosto di maiale 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 pollo Agli aromi Verdure grigliate o al vapore Frutta fresca Pane ¹	Pasta all'ortolana ^{1,9} Lenticchie in umido ⁹ Verdure gratinate al forno ¹ Frutta fresca Pane ¹	Riso all'olio evo Frittata con verdure o uovo sodo ^{1,2,7} 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 ⁷ Frittata/tortino con formaggio ¹ 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 ^{1,7} Vitello/one in umido Con verdure ⁹ Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Risotto 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 ¹ sodo Zucchine trifolate Frutta fresca Pane ¹
MERCOLEDI'	Pastina o riso in brodo vegetale ^{1,9} Cotoletta di pollo/tacchino al forno ^{1,3,7} Patate lesse con olio evo Frutta fresca Pane ¹	Fusilli ¹ al ragù vegetale ⁹ Bocconcini di pollo/tacchino al limone Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane ¹	Gnocchetti al sugo di pomodoro ^{1,7} Hamburger/polpette di 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 zucchine ¹ Filetto di platessa o merluzzo* alla parmigiana ⁷ Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pasta con zucchine 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 ^{1,3,7} o Uovo sodo ¹ Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane ¹	Passato di verdure con pasta o riso ^{1,9} Hamburger/polpette di legumi al forno ^{1,3,7,9} Verdure grigliate o al vapore Frutta fresca Pane ¹
GIOVEDI'	Pasta ¹ con zucchine 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 al ragù vegetale ^{1,9} Cotoletta di pollo/tacchino al forno ^{1,3,7} 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	Mallorredus 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 ragù di verdure ^{1,9} Frittata con verdure ^{1,3,7} o uovo Sodo ³ 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 ragù vegetale ⁹ Frittata/tortino con formaggio o uovo sodo ^{1,7,1} 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 pollo Agli aromi Insalata verde Frutta fresca Pane ¹	Pizza margherita ^{1,7} Prosciutto cotto o di tacchino Insalata mista Frutta fresca Pane ¹	Pasta con zucchine 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 zucchine 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 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

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.

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

Comunicato Domus dei poveri
Prod. n. 100999393
Pp. 1036020299 -- 9920260603
Data di arrivo 23/05/2023 15:40:37
Pp. 34727003/2023
Artigiani

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