

Al Responsabile Sindaco Pro-Tempore Mariano Soro

Comune di Pozzomaggiore

Oggetto: Vidimazione tabella dietetica/menù, scuola infanzia e primaria

Si trasmette in allegato il menù vidimato dalla Dietista del S.I.A.N., Dr.ssa M.G. Milia, con le relative grammature da adottare ed esporre al pubblico.

Si fa presente che per qualsiasi variazione sono state pubblicate sul sito della Regione Sardegna (e nel sito dell'ATS - ASSL Sassari nella pagina dedicata al Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) le Linee Guida Regionali per la Ristorazione Scolastica extra scolastica ed extra ospedaliera, (Det. 1567 del 05/12/2016, e Det RAS n° 1403 del 26/11/2018), alle quali si può fare riferimento per procedure, grammature, diete speciali ecc. .

Si richiama l'attenzione sul fatto che per la prevenzione delle malattie tiroidee da carenza di Iodio è auspicabile preferire nelle preparazioni l'uso del sale iodato al sale comune (l.55 del 21.03.2005). Si ricorda che ai sensi della legge n° 123/2005-Norme per la protezione dei soggetti malati di celiachia le mense delle strutture scolastiche e ospedaliere e le mense delle strutture pubbliche, previa richiesta degli interessati, devono fornire anche pasti senza glutine, al riguardo l'OSA è tenuto ad adottare tutti gli accorgimenti in termini di formazione e addestramento professionale, idoneità della struttura, delle attrezzature e dei processi per la preparazione e somministrazione di i pasti sicuri per celiaci, alla comunicazione tramite mod.E1 allo sportello SUAPE territorialmente competente ed all'aggiornamento del documento di autocontrollo aziendale che dovrà prevedere la gestione del rischio "glutine".

Si ricorda infine che i menù provvisti del visto di approvazione devono essere facilmente consultabili e interpretabili dal lettore sia per formato grafico sia per luogo di esposizione. Le informazioni al consumatore sulla presenza negli alimenti degli allergeni indicati nell'allegato II del REG. 1169/2011, devono essere rese con le modalità previste dall'art 19 comma 8 del D.lgs 231/2017 (disciplina sanzionatoria per la violazione delle disposizioni del Reg.1169/2011)

*Il Referente Area della Nutrizione del SIAN
La Dietista*

Dott.ssa Maria Grazia Milia

Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott.ssa Maria Grazia Milia



Menu Mensa Scolastica del Comune di Pozzomaggiore - 0009329 del 20-10-2023
SCUOLA INFANZIA E PRIMARIA: AUTUNNO / INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
venerdì	Pasta in bianco (1)	Pasta al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Riso olio e formaggio (7)	Pasta con ricotta (4) o pasta in bianco (1)
	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Frittata di verdure (21) o UOVO (20)	Frittata di verdure (21) o UOVO (20)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)
	insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	Insalata	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
sabato	Pasta al sugo (2)	Pizza margherita (6)	Pasta al tonno (3)	Minestra in brodo di carne (13)	Risotto al sugo (8) o alla parmigiana (10)
	Polpette o polpettone (16)	Prosciutto cotto (18)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Bocconcini di bovino in umido (15)	Pollo arrosto (15)
	insalata	Insalata	insalata	Patate	Insalata
	Pane	Pane	pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
domenica	Risotto allo zafferano (9)	Passato di verdure con legumi e pastina (14)	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta al sugo (2)	Gnocchetti sardi in bianco (1)
	Frittata al forno (21) o UOVO (20)	Petto di Pollo (15)	Hamburger (16)	Frittata di verdure (21) o UOVO (20)	Formaggio dolce (19)
	insalata	patate	Patate	Verdure cotte	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
venerdì	Minestra in brodo di carne (13)	Risotto alla parmigiana (10)	Risotto allo zafferano (9)	Pasta con panna e prosciutto (5)	Passato di verdure con legumi e pastina (14)
	Cosce di Pollo (15)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Formaggio dolce (19)	Pollo o tacchino in umido (15) o impanato al forno (17)	Fettine in umido (15)
	Patate	Insalata	Insalata	Insalata	patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
sabato	Gnocchetti sardi al sugo (7)	Pasta al sugo con ragù (2)	Gnocchetti sardi al ragù (2)	Ravioli di ricotta e spinaci al sugo (2)	Pasta al sugo (2)
	Formaggio dolce (19)	Arista al forno (15)	Cotoletta al forno (17)	Formaggio dolce (19)	Prosciutto cotto (18)
	Verdure cotte	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito.
La frutta una volta al mese dovrà essere sostituita da un dolce. La frutta è fresca di stagione e dovrà essere alternata nella tipologia.
Il formato della pasta dovrà essere differente di volta in volta.

20/10/2023
Dietista del S.T.A.N.
(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizionale)
Dott.ssa Maria Grazia Nelli
1 di 5

	1ª settimana	2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana
lunedì	Pasta in bianco (1) o pasta al pesto (1)	Pasta panna e prosciutto (5)	Riso olio e formaggio (7)	Ravioli di ricotta al sugo (2)	Risotto con verdure (11)
	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Formaggio dolce (19)	Frittata al forno (21) O UOVO (20)	Formaggio dolce (19)	Frittata di verdure (21) o UOVO (20)
	Insalata	Verdure cotte	Verdure cotte	insalata	insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
martedì	Frutta	frutta	frutta	Frutta	frutta
	Pasta al pomodoro e basilico (2)	Pasta al sugo (2)	Pizza margherita (6)	Risotto al sugo (8)	Gnocchetti al pomodoro (2)
	Polpette al forno (16)	Cotoletta di pollo (17)	Prosciutto cotto (18)	Frittata al forno (21) o UOVO (20)	Cotoletta al forno (17)
	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	insalata
mercoledì	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	frutta
	Pasta con ricotta (4) o in bianco (1)	Risotto allo zafferano (9)	Minestra in brodo vegetale (12)	Passato di verdure (14)	Pasta in bianco (1)
	Frittata al forno (21) o UOVO (20)	Frittata al forno (21) o UOVO (20)	Pollo al limone (15)	Pollo arrosto (15)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)
giovedì	Verdure cotte	Insalata	Patate	Patate	Insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	frutta	Frutta	frutta	frutta	Frutta
	Crema di verdure di stagione con pastina (14)	Passato di verdure (14)	Pasta al sugo (2)	Pasta al pesto (1)	Crema di verdure di stagione con crostini (14)
venerdì	Pollo al limone (15)	Arista al forno (15)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Straccetti in umido (15)
	Patate	Patate	Insalata	Insalata	patate
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Risotto alla parmigiana (10)	Pasta al tonno (3)	Pasta in bianco (1)	Pasta in bianco (1)	Pasta al pesto o pasta con verdure (1)
	Mozzarella (19)	Filetto di pesce impanato (22) o in umido/al forno (23)	Hamburger (16) o polpettone (16)	Spezzatino di carne in umido (15)	Prosciutto cotto (18)
	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	Verdure cotte
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta

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

RICETTA	Infanzia	Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	
1) Pasta in bianco- pasta al pesto-pasta con verdure di stagione			
Se: Pasta	50/60	70/80	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Se con : pesto	q.b.	q.b	Latte, frutta a guscio (noci.anacardi) - Glutine
Se con : verdure di stagione	30	40	
Se con : tonno	20/25	25/30	pesce
Aromi: cipolla, basilico, prezzemolo, aglio ecc.	q.b.	q.b	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b	
2) Pasta al sugo – Ravioli di ricotta e spinaci al sugo- Pasta al sugo con ragù			
Se: Pasta	50/60	70/80	Glutine
Se: ravioli di ricotta e spinaci	120	140	Glutine , latte, uova
Se con ragù: macinato misto di maiale e bovino	25	30	
Pomodori pelati	65/90	80/110	
Carote, sedano, cipolla, origano, basilico, prezzemolo (secondo ricetta)	10	15	Sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b	
3)Pasta al tonno			
Pasta	50/60	70/80	Glutine
Tonno	20/25	25/30	Pesce
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	
cipolla	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	Latte - uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
4) Pasta con ricotta			
Pasta	50/60	70/80	Glutine
Ricotta	30	40	latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
cipolla	q.b	q.b	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b	
5) Pasta panna e prosciutto			
Pasta	50/60	70/80	Glutine
Prosciutto cotto a dadini (senza glutine, lattosio e polifosfati)	20	25	
panna	q.b.	q.b.	Latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
cipolla			
Grana Padano DOP	6/7	7/8	Latte - uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
6) Pizza			
trancio a crudo	50/60	70/80	Glutine
Pomodori pelati	q.b.	q.b.	
Mozzarella	30	30	Latte
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale	q.b.	q.b	
7) Riso olio e formaggio			
Riso	50/60	70/80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b	



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizionale)

di 5

Dr.ssa Maria Grazia Milia

[Handwritten signature]

RICETTA	Infanzia	Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	
8) Risotto al sugo			
Riso	50/60	70/80	
Pomodori pelati	65/90	80/110	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
9) Risotto allo zafferano			
Riso	50/60	70/80	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Se con: Zafferano	q.b.	q.b.	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
10) Risotto alla parmigiana			
Riso	50/60	70/80	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Burro	5	5	latte
Olio extra vergine di oliva	4	5/6	
Cipolla	4/5	5	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
11) Risotto con verdure di stagione			
Riso	50/60	70/80	
Verdure di stagione (zucchine)	30	40	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	sedano
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
12) Minestra in brodo vegetale			
Pasta	25/30	35/40	glutine
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	sedano
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
13) Minestra in brodo di carne			
Pasta (pastina o fregola)	25/30	35/40	Glutine
Carne di manzo e pollo	60	80	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico, patate)	30	35	sedano
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
14) Crema o vellutata/passato di verdure			
Pastina o crostini	25/30	35/40	glutine
Zucchine o carote o zucca o cavolfiore	140	170	
Se con : Legumi (fagioli cannellini, ceci)	25/30	30/35	
Patate	10	30	
Cipolla, prezzemolo o basilico	4/5	5/6	
Olio extra vergine di oliva	3	4	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
15) Carne arrosto, in umido o alla pizzaiola			
Carne di pollo/tacchino/arista/bovino	50/60	60/70	
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Se con pomodoro: pomodori pelati	20	25	
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizione)

Dot. SSA Maria Grazia Mada

[Handwritten signature]

RICETTA	Infanzia	Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	
16) Polpette al sugo o al forno – hamburger			
Carne macinata di vitello	50/60	60/70	
Uova cat. A	¼ di 1	½ di 1	Uova
se al sugo Pomodori pelati	20	25	
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	glutine
Olio extra vergine di oliva	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato/aromi (prezzemolo, cipolla etc)	q.b.	q.b.	
17) Cotoletta impanata al forno			
Carne di pollo	50/60	60/70	
Uova	q.b.	q.b.	uova
Pane grattugiato	30	30	glutine
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato e aromi	q.b.	q.b.	
18) Prosciutto cotto			
Prosciutto cotto di coscia suina senza polifosfati o conservanti, senza glutine e lattosio	25/30	30/35	
19)Formaggio (tipici, locali o a filiera corta)			
Formaggio dolce sardo- casizolu	50/60	60/70	latte
Mozzarella – ricotta - stracchino	40/50	70/80	latte
20) Uovo sodo o strapazzato o all'occhio di bue			
Uovo	n.1	n.1	Uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
21) Frittata al forno – frittata con formaggio – frittata con verdure			
Uova	40	60	uova
Latte	q.b.	q.b.	Latte
farina	q.b.	q.b.	glutine
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
22) Filetti di pesce impanato al forno			
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	Pesce
Pane grattugiato	25.	30	glutine
uovo	q.b.	q.b.	uova
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
23) Pesce in umido o al forno			
Merluzzo, Platessa, nasello	60/70	80/100	Pesce
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Se con pomodoro: pomodori pelati	30	40	
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Verdure da fare cotte			
Bietole, spinaci. Di stagione o surgelate	40	50	
fagiolini, carote, zucchine, zucca, broccoli, cavolfiore, carciofo. Di stagione o surgelate	100	150	
patate	100	120	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Verdure crude			
Insalata verde, coppettone, lattuga	40	50	
pomodori, carote, finocchi, cetrioli	100	150	
Olio extra vergine d'oliva	4/5	5/6	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
Pane			
Pane	40	50	glutine
Frutta			
Mele, Arance, Pere, Banane, Mandaranci, Mandarini, Melone, Anguria, Kiwi, Caco mela	150	150/200	



Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dr. ssa Maria Grazia Milia

3 di 5

[Handwritten signature]