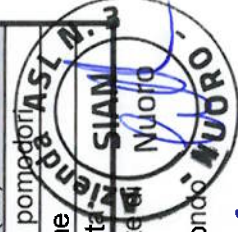


Mensa Scolastica del Comune di MACOMER – MENU' AUTUNNO/INVERNO

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
venerdì	Pasta al sugo (2)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta al sugo (2)	Risotto alla zucca o con verdure (11)	Pasta al sugo alla pizzaiola (2)
	Filetto di platessa alla parmigiana (24)	Arista in umido (15)	Uova strapazzate cremose con aromi (20)	Mozzarella (19)	Tortino con verdure (22)
	Verdure crude a insalata	Insalata mista	Verdure cotte	Insalata mista	Insalata verde
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
martedì	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Pasta all'ortolana (1)	Risotto alla parmigiana (10)	Pasta olio e Grana con salvia (1)	Pasta al sugo con ragù di carne (2)	Passato di verdure con pastina (14)
	Polpettine o polpettone (16)	Filetto di merluzzo impanato al forno (23)	Cotoletta al forno (17)	Frittatina al forno con verdure (21)	Bocconcini di bovino in umido (15)
	Insalata verde	Verdure cotte	Verdure crude a insalata	Verdure trifolate	Patate al forno
mercoledì	Pane	Pane	pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Risotto allo zafferano (9)	Pizza margherita (5)	Risotto al sugo (8)	Minestra in brodo di carne (13)	Pasta al sugo (2)
	Frittatina al forno con formaggio (21)		Casizolu (19)	Carne lessa (15)	Filetto di merluzzo impanato (23)
giovedì	Verdure crude a insalata	Prosciutto cotto (18)	Insalata verde	Patate prezzemolate	Insalata verde
	Pane	Insalata verde	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta olio e grana (1) o Pasta al pesto (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta con crema di verdure (1)	Pasta con ricotta (4)
venerdì	Pollo arrosto (15)	Polpettine di legumi e verdure (26)	Hamburger (16)	Polpettine di pesce impanato (25)	Pollo o tacchino alla salvia (15)
	Patate lesse	Verdure cotte	Patate lesse	Verdure crude a insalata	Misto di verdure agli aromi
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Pasta all'ortolana (1)	Passato di verdure con pastina (14)	Pasta al tonno (3)	Gnocchetti sardi olio e Grana (1)	Risotto con crema di lenticchie rosse (6)
	Formaggio dolce sardo (19)	Petto di Pollo agli aromi (15)	Filetto di pesce alla pizzaiola (24)	Pollo arrosto (15)	Formaggio spalmabile o dolce sardo (19)
	Verdure trifolate	Patate al forno	Insalata mista	Insalata mista con carote	Insalata con pomodoro
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta - Yogurt	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. * nella grammatura della pizza è compreso il pane. Il formato della pasta sarà differente da volta in volta. La frutta e la verdura dovranno essere alternate per tipologia.

Per richieste legate a celiachia, allergie o intolleranze, saranno predisposti menù dedicati, con alimenti privi delle sostanze da escludere e preparati secondo le procedure specifiche per evitare contaminazioni. Il menù potrà essere modificato in base al gradimento.



01/09/26
1 di 5

Mensa Scolastica del Comune di MACOMER - MENU' PRIMAVERA/ESTATE

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana	5^ settimana
venerdì	Pasta al pomodoro e basilico (2)	Pasta olio e Grana (1)	Pasta al sugo alla pizzaiola (2)	Risotto allo zafferano (9)	Pasta con ricotta (4)
	Filetto di merluzzo impanato (23)	Straccetti di bovino alla pizzaiola (15)	Frittatina al forno con formaggio (21)	Formaggio spalmabile o dolce sardo (19)	Uova strapazzate cremose con aromi (20)
	Verdure cotte trifolate	Insalata verde	Insalata verde e pomodori	Insalata mista	Verdure crude a insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
sabato	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Pasta olio e Grana (1)	Risotto al sugo (8)	Pasta olio e Grana (1)	Pasta con crema di verdure (1) o al pesto (1)	Minestra in brodo vegetale (12)
	Hamburger (16)	Polpette di pesce impanato (25)	Polpette (16)	Tortino con verdure (22)	Cotoletta al forno (17)
	Verdure crude a insalata	Insalata mista	Verdure trifolate	Verdure cotte trifolate	Patate
domenica	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Risotto con zucchine (11)	Pizza margherita (5)	Insalata di riso (7)	Passato di verdure con pastina (14)	Pasta al sugo (2)
	Uova sode (20)		Dolce sardo (19)	Arista in umido (15)	Filetto di merluzzo in umido con aromi (24)
venerdì	Insalata mista	Prosciutto cotto (18)	Insalata verde	Patate lesse	Insalata verde
	Pane	Insalata mista	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
	Minestra in brodo vegetale (12)	Pasta al pesto (1)	Minestra in brodo vegetale (12)	Gnocchetti sardi al sugo (2)	Pasta olio e grana (1)
sabato	Petto di pollo alla pizzaiola (15)	Tortino di legumi e verdure (26)	Bocconcini di pollo impanati al forno (17)	Filetto di merluzzo impanato (23)	Tacchino agli agrumi (15)
	Patate al forno	Fagiolini lessi	Patate	Verdure crude a insalata	Misto di verdure agli aromi
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta	Frutta
domenica	Gnocchetti all'ortolana (1)	Crema di zucchine e carote con pastina (14)	Pasta alla carlofortina (3)	Pasta olio e Grana con salvia (1)	Risotto alla parmigiana (10)
	Mozzarellina alla caprese (19)	Pollo arrosto (15)	Filetto di platessa agli aromi con limone (24)	Pollo arrosto (15)	Casizolu (19)
	Pomodori	Patate	Insalata verde e cetrioli	Insalata mista	Verdure crude a insalata
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
venerdì	Frutta	Frutta	Frutta - Yogurt	Frutta	Frutta

I numeri a fianco ai piatti fanno riferimento al ricettario di seguito. * nella grammatura della pizza è compreso il pane. Il formato della pasta sarà differente da volta in volta. La frutta e la verdura dovranno essere alternate per tipologia. Per richieste legate a celiachia, allergie o intolleranze, saranno predisposti menù dedicati, con alimenti privi delle sostanze da escludere e preparati secondo procedure specifiche per evitare contaminazioni. Il menù potrà essere modificato in qualsiasi momento.

01/05/26

MACOMER

ASINARA

SIANA

NUORO

2 di 6

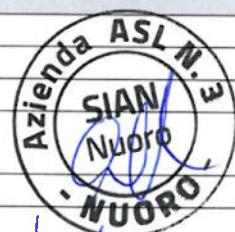
Tabelle delle grammature al netto degli scarti a crudo e Elenco degli Allergeni (allegato 2 del Regolamento UE 1169/2011)

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	
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- Pasta al sugo alla pizzaiola			
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 alla Carlofortina			
Pasta	50/60	70/80	Glutine
Tonno	20/25	25/30	Pesce
Se in rosso: Pomodori pelati	20	30	
Se alla carlofortina : pomodoro fresco	20	30	
Se alla carlofortina: pesto	q.b.	q.b.	Latte, frutta a guscio (noci. anacardi) - Glutine
Cipolla, prezzemolo, aglio	q.b.	q.b.	
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) Pizza			
Trancio a crudo	90/100	120/130	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.	
6) Risotto con crema di lenticchie rosse			
Riso	50/60	70/80	
Lenticchie rosse	30	40	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b	sedano
Cipolla, sedano, carota	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.	
7) Insalata di riso			
Riso	50/60	70/80	
Verdure crude (pomodori, mais, carote, cetrioli etc)	40	50	
Prosciutto cotto a dadini	20	30	
Aromi : basilico	q.b.	q.b	
Sale marino iodato	q.b.	q.b	



01/09/26

	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	
Brodo vegetale (cipolla, sedano, carota, pomodoro, prezzemolo, basilico)	q.b.	q.b.	sedano
Aromi: basilico	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
9) Risotto allo zafferano			
Riso	50/60	70/80	
Zafferano	q.b.	q.b.	
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Olio extra vergine di oliva	4/5	5/6	
Cipolla	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 (zucca, zucchine, broccoli)	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	15	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/suino/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.	



01/09/26

	Grammi/persona	Grammi/persona	
16) Polpette al sugo o al forno – hamburger			
Carne macinata di bovino e suino	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 o suino	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 da tavola			
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	n.1	n.1	uova
Latte	q.b.	q.b.	Latte
farina	q.b.	q.b.	glutine
Se con verdure : bietole o spinaci	70	90	
Se con formaggio: formaggio dolce	20	25	Latte
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
22) Tortino con verdure			
Verdure (zucchine, carote, bietole, etc)	50	60	
Patate	20	30	
Uova	n.1	n.1	Uova
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	Glutine
Aromi : cipolla, sedano	q.b.	q.b.	Sedano
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
23) 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.	
24) 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	
Se alla parmigiana: burro	4/5	5/6	Latte
Se alla parmigiana: Grana Padano DOP	4/5	5/6	latte, uova
Aromi (rosmarino, salvia, prezzemolo, cipolla, aglio, timo, limone)	q.b.	q.b.	
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	
25) Polpette di pesce			
Merluzzo	60/70	80/100	Pesce
Aromi (prezzemolo, origano, timo, limone etc)	q.b.	q.b.	
Uova	q.b.	q.b.	Uova
Pane grattugiato	q.b.	q.b.	Glutine
Sale marino iodato	q.b.	q.b.	

01/09/26



Comune di Macomer (NU) Prot. n. 0023935 del 08-09-2026 arrivo

RICETTA	Infanzia	Primaria	ALLERGENI PRESENTI
	Grammi/persona	Grammi/persona	
26) Polpette di legumi e verdure – Tortino di legumi e verdure			
Legumi (ceci, fagioli cannellini, lenticchie)	50/60	60/70	
Verdure (zucchine, carote, bietole)	30	40	
Patate	20	30	
Cipolla, sedano	q.b.	q.b	
Aromi: rosmarino, salvia, origano, basilico	q.b.	q.b	
Uova	q.b.	q.b	Uova
Pane grattugiato	q.b.	q.b	Glutine
Grana Padano DOP	6/7	7/8	latte, uova
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	150/200	
patate	100/120	140/160	
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	150/200	
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, Mandarinini, Melone, Anguria, Kiwi, Caco mela	150	150/200	



01/09/26