Tabella Menù
Scuola Primaria
Solarussa



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa
Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77
e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

ASL 5 ORISTANO · DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA · SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Menù Primavera Estate

	Prima Settimana	Seconda Settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Martedì	Pasta in bianco(1,7) Pesce(1,4) Insalata mista Pane fresco(1) e frutta di stagione	Vellutata di legumi(1,7) Petto di pollo impanato al forno(1) Insalata mista Pane fresco(1) e frutta di stagione	Pasta fredda con verdure e fagioli(1,7) Pollo arrosto Verdure di stagione Pane fresco(1) e frutta di stagione	Pasta e legumi(1,7) Carne di vitello in umido con carote Verdure di stagione Pane fresco(1) e frutta di stagione
Giovedì	Pasta al pomodoro(1,7) Fettine di maiale in padella Verdure di stagione Pane fresco(1) e frutta di stagione	Pizza margherita(1,7) Verdure di stagione Pane fresco(1) e frutta di stagione	Pasta al pesto(1,7,8) Pesce(1,4) Verdure di stagione Pane fresco(1) e frutta di stagione	Ravioli di ricotta al pomodoro(1,7) Rotolo di pollo in salsa di carote Insalata mista Pane fresco(1) e frutta di stagione

* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
** Formato della pasta adeguato alla fascia di età

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù Invernale

PRIMA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA IN BIANCO	Pasta	70/80	glutine
	Olio e.v.o.	8/10	
	Burro	2	latte
	Parmigiano reggiano	10	latte
PESCE	Filetti di merluzzo impanati / filetti di platessa impanati	80	glutine, pesce
	Pane grattuggiato	20	gliutine
	Aglio, origano e prezzemolo, ecc.	q.b.	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
PRIMA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL POMODORO	Pasta	70/80	glutine
	Pelati	50/60	
	Olio e.v.o.	8/10	
	Parmigiano o grana padano	5/8	latte
FETTINE DI MAIALE IN PADELLA	Fettine di maiale	60/70	
	Olio e.v.o.	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77
e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
~~DALLA RIVA~~
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù Invernale

SECONDA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASSATO DI VRDURE CON LEGUMI	Minestrina	40/50	glutine
	Patate, carote, bietole	50,30,20	
	Legumi	30	
	Parmigiano reggiano	10	latte
	Olio e.v.o.	10	
PETTO DI POLLO IMPANATO AL FORNO	Petto di pollo	60/70	
	Pane grattugiato	20	glutine
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
SECONDA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PIZZA MARGHERITA	Pizza rossa	180/ 220	glutine
	Mozzarella	60/70	latte
	Olio extravergine di oliva	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77
e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù Invernale

TERZA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA E LEGUMI	Pasta	70/80	glutine
	Legumi	40	
	Sale, aromi e olio e.v.o.	q.b.	
	Parmigiano reggiano	5/8	latte
POLLO ARROSTO	Pollo	60/70	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
TERZA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
POLENTA AL POMODORO GRATINATA	Polenta	70/80	
	Acqua	q.b.	
	Salsa di pomodoro	15	
	Parmigiano o grana padano	10	latte
PESCE	Filetti di platessa o di merluzzo	80	pesce
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77
e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù Invernale

QUARTA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA E LEGUMI	Pasta	70/80	glutine
	Legumi	40	
	Sale, olio e.v.o. e aromi	q.b.	
	Parmigiano	5/8	latte
CARNE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE	Carne	60/70	
	Carote	30/40	
	Parmigiano	5	latte
	Sale, olio e.v.o., aromi	q.b.	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
QUARTA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
RAVIOLI DI RICOTTA O FORMAGGIO AL POMODORO	Ravioli	100	glutine, latte
	Pomodoro	40	
	Parmigiano	10	latte
ROTOLO DI POLLO IN SALSA DI CAROTE	Petto di pollo	60/70	
	Carote	30	
	Sale, aromi	q.b.	
	Olio e.v.o.	8/10	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

***Prodotto surgelato
* Allergeni: vedi Allegato n.2 Regolamento UE 1169/2011
** Formato della pasta adeguato alla fascia di età

ASL 5 ORISTANO - DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA - SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77
e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primava estate

PRIMA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA IN BIANCO	Pasta	70/80	glutine
	Olio e.v.o.	8/10	
	Burro	2	latte
	Parmigiano reggiano	10	latte
PESCE	Filetti di merluzzo impanati / filetti di platessa impanati	80	glutine, pesce
	Pane grattuggiato	20	gliutine
	Aglio, origano e prezzemolo, ecc.	q.b.	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
PRIMA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL POMODORO	Pasta	70/80	glutine
	Pelati	50/60	
	Olio e.v.o.	8/10	
	Parmigiano o grana padano	5/8	latte
FETTINE DI MAIALE IN PADELLA	Fettine di maiale	60/70	
	Olio e.v.o.	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
S.C. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primavera estate

SECONDA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
VELLUTATA DI LEGUMI	Patate	15	
	Carote	30	
	Legumi	50	
	Parmigiano reggiano	10	latte
	Olio extravergine di oliva	10	
PETTO DI POLLO IMPIANATO AL FORNO	Petto di pollo	60/70	
	Pane grattugiato	30	glutine
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

SECONDA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PIZZA MARGHERITA	Pizza rossa	180/220	glutine
	Mozzarella	60/70	latte
	Olio extravergine di oliva	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primavera estate

TERZA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA FREDDA CON VERDURE E FAGIOLI	Pasta di semola di grano duro	70/80	glutine
	Legumi	30/35	
	Verdure di stagione	30/50	
	Sale, aromi e olio extravergine di oliva	q.b.	
	Parmigiano reggiano	5/8	latte
POLLO ARROSTO	Pollo	60/70	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	
TERZA SETTIMANA – GIOVEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL PESTO	Pasta	70/80	glutine
	Pesto	15	Latte, frutta a guscio
	Parmigiano	10	latte
PESCE	Filetti di platessa o di merluzzo	80	pesce
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SC SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo





Menù primavera estate

QUARTA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA E LEGUMI	Pasta di grano duro	70/80	glutine
	Legumi	35/40	
	Sale, olio extravergine di oliva, aromi	q.b.	
	Parmigiano	5/8	latte
CARNE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE	Carne di vitello	60/70	
	Carote	60/70	
	Parmigiano	5/8	latte
	Sale, olio extravergine di oliva, aromi	q.b.	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	
QUARTA SETTIMANA – GIOVEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
RAVIOLI DI RICOTTA AL POMODORO	Ravioli	100	glutine, latte
	Pomodoro	40	
	Parmigiano o grana padano	10	latte
ROTOLO DI POLLO IN SALSA DI CAROTE	Petto di pollo	60/70	
	Carote	5/10	
	Sale, aromi	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5/8	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

* Allergeni: vedi Allegato n. 2 Regolamento UE 1169/2011.
** Formato della pasta adeguato alla fascia di età.

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primava estate

PRIMA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA IN BIANCO	Pasta	70/80	glutine
	Olio e.v.o.	8/10	
	Burro	2	latte
	Parmigiano reggiano	10	latte
PESCE	Filetti di merluzzo impanati / filetti di platessa impanati	80	glutine, pesce
	Pane grattuggiato	20	gliutine
	Aglio, origano e prezzemolo, ecc.	q.b.	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
PRIMA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL POMODORO	Pasta	70/80	glutine
	Pelati	50/60	
	Olio e.v.o.	8/10	
	Parmigiano o grana padano	5/8	latte
FETTINE DI MAIALE IN PADELLA	Fettine di maiale	60/70	
	Olio e.v.o.	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALI

Menù primavera estate

SECONDA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
VELLUTATA DI LEGUMI	Patate	15	
	Carote	30	
	Legumi	50	
	Parmigiano reggiano	10	latte
	Olio extravergine di oliva	10	
PETTO DI POLLO IMPIANATO AL FORNO	Petto di pollo	60/70	
	Pane grattugiato	30	glutine
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

SECONDA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PIZZA MARGHERITA	Pizza rossa	180/220	glutine
	Mozzarella	60/70	latte
	Olio extravergine di oliva	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
SC SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primavera estate

TERZA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA FREDDA CON VERDURE E FAGIOLI	Pasta di semola di grano duro	70/80	glutine
	Legumi	30/35	
	Verdure di stagione	30/50	
	Sale, aromi e olio extravergine di oliva	q.b.	
	Parmigiano reggiano	5/8	latte
POLLO ARROSTO	Pollo	60/70	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	
TERZA SETTIMANA – GIOVEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL PESTO	Pasta	70/80	glutine
	Pesto	15	Latte, frutta a guscio
	Parmigiano	10	latte
PESCE	Filetti di platessa o di merluzzo	80	pesce
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa





Menù primavera estate

QUARTA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA E LEGUMI	Pasta di grano duro	70/80	glutine
	Legumi	35/40	
	Sale, olio extravergine di oliva, aromi	q.b.	
	Parmigiano	5/8	latte
CARNE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE	Carne di vitello	60/70	
	Carote	60/70	
	Parmigiano	5/8	latte
	Sale, olio extravergine di oliva, aromi	q.b.	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	
QUARTA SETTIMANA – GIOVEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
RAVIOLI DI RICOTTA AL POMODORO	Ravioli	100	glutine, latte
	Pomodoro	40	
	Parmigiano o grana padano	10	latte
ROTOLO DI POLLO IN SALSA DI CAROTE	Petto di pollo	60/70	
	Carote	5/10	
	Sale, aromi	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5/8	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

* Allergeni: vedi Allegato n. 2 Regolamento UE 1169/2011.
** Formato della pasta adeguato alla fascia di età.

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primava estate

PRIMA SETTIMANA MARTEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA IN BIANCO	Pasta	70/80	glutine
	Olio e.v.o.	8/10	
	Burro	2	latte
	Parmigiano reggiano	10	latte
PESCE	Filetti di merluzzo impanati / filetti di platessa impanati	80	glutine, pesce
	Pane grattuggiato	20	gliutine
	Aglio, origano e prezzemolo, ecc.	q.b.	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	
PRIMA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL POMODORO	Pasta	70/80	glutine
	Pelati	50/60	
	Olio e.v.o.	8/10	
	Parmigiano o grana padano	5/8	latte
FETTINE DI MAIALE IN PADELLA	Fettine di maiale	60/70	
	Olio e.v.o.	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio e.v.o.	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primavera estate

SECONDA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
VELLUTATA DI LEGUMI	Patate	15	
	Carote	30	
	Legumi	50	
	Parmigiano reggiano	10	latte
	Olio extravergine di oliva	10	
PETTO DI POLLO IMPIANATO AL FORNO	Petto di pollo	60/70	
	Pane grattugiato	30	glutine
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

SECONDA SETTIMANA GIOVEDÌ			
	DESCRIZIONE	**QUANTITA' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PIZZA MARGHERITA	Pizza rossa	180/220	glutine
	Mozzarella	60/70	latte
	Olio extravergine di oliva	8/10	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	olio extravergine di oliva	10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SANITÀ
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa

ORDINE DEI BIOLOGI SARDEGNA
Dottoressa
ILARIA
DALLA RIVA
N° iscrizione
Sar_A1381
ALBO PROFESSIONALE

Menù primavera estate

TERZA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA FREDDA CON VERDURE E FAGIOLI	Pasta di semola di grano duro	70/80	glutine
	Legumi	30/35	
	Verdure di stagione	30/50	
	Sale, aromi e olio extravergine di oliva	q.b.	
	Parmigiano reggiano	5/8	latte
POLLO ARROSTO	Pollo	60/70	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	
TERZA SETTIMANA – GIOVEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA AL PESTO	Pasta	70/80	glutine
	Pesto	15	Latte, frutta a guscio
	Parmigiano	10	latte
PESCE	Filetti di platessa o di merluzzo	80	pesce
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione crude o cotte	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

ASL 5 ORISTANO
SC. SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
DIPARTIMENTO IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
05/10/26

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_ A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com

Comune di Solarussa (OR) - Prot. N.0006833 del 05-10-2026 arrivo

Tabella dietetica
Scuola Primaria
Comune di Solarussa





Menù primavera estate

QUARTA SETTIMANA – MARTEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
PASTA E LEGUMI	Pasta di grano duro	70/80	glutine
	Legumi	35/40	
	Sale, olio extravergine di oliva, aromi	q.b.	
	Parmigiano	5/8	latte
CARNE DI VITELLO IN UMIDO CON CAROTE	Carne di vitello	60/70	
	Carote	60/70	
	Parmigiano	5/8	latte
	Sale, olio extravergine di oliva, aromi	q.b.	
VERDURE DI STAGIONE	Verdure di stagione	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	
QUARTA SETTIMANA – GIOVEDÌ			
NOME RICETTA	**INGREDIENTI**	**QUANTITÀ' GRAMMI 6-11 ANNI**	**ALLERGENI**
RAVIOLI DI RICOTTA AL POMODORO	Ravioli	100	glutine, latte
	Pomodoro	40	
	Parmigiano o grana padano	10	latte
ROTOLO DI POLLO IN SALSA DI CAROTE	Petto di pollo	60/70	
	Carote	5/10	
	Sale, aromi	q.b.	
	Olio extravergine di oliva	5/8	
INSALATA MISTA	Insalata mista	150/200	
	Olio extravergine di oliva	8/10	
PANE	Pane di grano duro fresco locale	50/60	glutine
FRUTTA DI STAGIONE	Frutta di stagione	150/200	

* Allergeni: vedi Allegato n. 2 Regolamento UE 1169/2011.
** Formato della pasta adeguato alla fascia di età.

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva – Biologa Nutrizionista
Iscrizione ALBO N° SAR_A 138 1
Tel. 335 72 780 77 e-mail ilariadallarivanutrizionista@gmail.com