ATSSardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Cagliari

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott. Gian Mauro Vinci

n° prot PG/2018/295824

Tabelle differenziate per patologia allegate alla tabella n. 29 del 23/'8/18

Al Responsabile del
Servizio Pubblica Istruzione, Politiche Giovanili e Sport
del Comune di Cagliari
Viale San Vincenzo n. 4
Cagliari

Al responsabile della CO.RI.SAR

Oggetto: Approvazione "menù differenziate per patologia" per gli alunni delle mense scolastiche anno scolastico 2018/2019

Cagliari, 17 SET. 2018

In riferimento alla richiesta nostro PG/2018/286545 del 07/09/2018 inoltrata dalla CO.RI.SAR in data 07/09/2018, relativa ai menù differenziati per patologia da allegare al menù in uso nelle mense scolastiche delle scuole dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di I° grado del Comune di Cagliari, come di seguito elencati:

- Intolleranza al lattosio
- Intolleranza al lattosio con introduzione di prodotti lattiero-caseari delattosati
- Allergia alle proteine del latte vaccino
- Allergia alle protiene dell'uovo
- Allergia al pesce
- Celiachia

vista la documentazione allegata:

1. tabelle dietetiche differenziate, per le singole intolleranze e allergie sopra elencate, articolate su 9 settimane e per le stagioni autunno-inverno e primavera-estate;
2. grammature e macronutrienti

Si esprime **parere favorevole** per ciascuna dieta differenziata allegata.
Si raccomanda di esaminare con attenzione le etichette dei prodotti al fine di escludere la presenza di eventuali allegeni e derivati. Particolare attenzione deve essere posta lungo il percorso produttivo fino al momento del consumo, onde evitare contaminazioni.

Il Direttore
Dott. Gian Mauro Vinci

MDS

COGNOME_____ NOME_____ DATA DI NASCITA_____

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI AUTUNNO – INVERNO - NO LATTOSIO SI AD

	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA	6^ SETTIMANA	7^ SETTIMANA	8^ SETTIMANA	9^ SETTIMANA
LUNEDI'	Pasta al pomodoro e basilico senza lattosio Hamburger senza lattosio al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one senza lattosio Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate senza lattosio Frutta fresca Pane	Risotto arlecchino senza lattosio Filetto di merluzzo* panato senza lattosio Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Hamburger/polpette di legumi senza lattosio al forno/sugo Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di lenticchie senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate* al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alla milanese senza lattosio Prosciutto cotto senza lattosio Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Fregola al pesto senza lattosio Filetto di platessa* all'olio evo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Bastoncini di merluzzo* al forno senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Risotto alle erbette senza lattosio Frittata/tortino con patate senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Risotto alle carote senza lattosio Filetto di platessa* olio e limone Bietole * saltate Frutta fresca Pane	Pizza con mozzarella Ad Prosciutto cotto senza lattosio Insalata Verde Frutta Fresca Pane	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Polpette senza lattosio in verde o sugo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane	Gnocchi di patate senza lattosio al sugo Frittata con prosciutto cotto senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al sugo senza lattosio Formaggio pecorino senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca pane	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate in verde Frutta fresca Pane	Malloreddus al sugo senza lattosio Pecorino AD Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Tortellini senza lattosio in brodo di vitello/one Lesso di vitello/one con olio o in verde Purè di patate senza lattosio Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Minestrone di legumi senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate a vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Bastoncini di merluzzo*senza lattosio al forno Finocchi o pomodori Frutta fresca Pane	Pasta all'olio senza lattosio Frittata/tortino con patate senza lattosio Finocchi al forno Frutta fresca Pane	Minestrina primavera senza lattosio Spezzatino di vitello/one con patate Frutta fresca Pane	Risotto alle zucchine senza lattosio Dolce sardo AD Crudità di verdure Frutta fresca Pane	Chifferi all'olio evo senza lattosio Filetto di merluzzo* senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Frittata/tortino con formaggio Ad Insalata mista Frutta fresca Pane	Minestrone di legumi senza lattosio Bocconcini di pollo/tacchino con patate Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo senza lattosio Platessa* panata al forno senza lattosio Finocchi al forno Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Malloreddus al sugo senza lattosio Pecorino Ad Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Hamburger di pollo/tacchino senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al ragù vegetale senza lattosio Cotoletta di pollo/tacchino al forno senza lattosio Insalata verde Frutta fresca Pane	Fregola al sugo senza lattosio Filetto di platessa* gratinata al forno senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Malloreddus al sugo senza lattosio Hamburger senza lattosio in verde/al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca pane	Minestra di patate senza lattosio Vitello/one in umido con carote* Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Scaloppina di maiale al limone Insalata verde Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno/sugo Insalata mista Frutta fresca Pane	Fusilli al sugo senza lattosio Coppa Parma IGP o prosciutto cotto senza lattosio per l'infanzia Crudità di verdure Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pasta all'olio evo senza lattosio Frittata con prosciutto cotto senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto senza lattosio Mozzarella Ad Crudità di verdure Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Provoletta Ad Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Prosciutto crudo di Parma o cotto senza lattosio per l'infanzia Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta alla mediterranea senza lattosio Platessa* panata senza lattosio al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Hamburger di pollo/tacchino senza lattosio Insalata verde Frutta fresca Pane	Pizza con mozzarella AD Mozzarella AD senza lattosio Pomodori o finocchi Frutta Fresca Pane	Risotto al sugo senza lattosio Lenticchie in umido Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Pasta alla crema di zucchine senza lattosio Arista di maiale al forno Insalata verde Frutta fresca Pane

***il prodotto potrebbe essere surgelato**

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

COGNOME_____ NOME_____ DATA DI NASCITA_____

PASTI MENSE SCOLASTICHE: MENU' SU NOVE SETTIMANE PER LE STAGIONI PRIMAVERA – ESTATE - NO LATTOSIO SI AD									
	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA	6^ SETTIMANA	7^ SETTIMANA	8^ SETTIMANA	9^ SETTIMANA
LUNEDI'	Penne all'olio evo senza lattosio Bastoncini di merluzzo*senza lattosio al forno Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al sugo senza lattosio Arrosto di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di riso co uovo senza lattosio Hamburger/polpette di legumi senza lattosio al forno/sugo Crudità di Verdure Frutta fresca Pane	Risotto sugo senza lattosio Prosciutto crudo Parma o cotto per infanzia senza lattosio Insalata verde Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Hamburger/polpette di legumi senza lattosio al forno/sugo Carote* e cavolfiore al vapore Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Frittata/tortino con formaggio Ad Insalata tricolore Frutta fresca Pane	Fregola al pesto senza lattosio Scaloppina di pollo/tacchino al limone senza lattosio Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle al tonno Filetto di merluzzo* panato senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane	Insalata di riso con uovo senza lattosio Arista di maiale al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane
MARTEDI'	Malloreddus al sugo senza lattosio Provoletta AD Crudità verdure Frutta fresca Pane	Mezze penne al tonno Platessa*panata al forno senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno o sugo Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Farfalle al pesto senza lattosio Roast beef di vitello/one al forno Crudità di Verdure Frutta fresca Pane	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Scaloppina di pollo/tacchino al limone senza lattosio Patate* al forno Frutta fresca Pane	Fusilli al sugo senza lattosio Fettina di vitello/one ai ferri Insalata mista Frutta fresca Pane	Insalata di riso con uovo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno/sugo Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Pasta al sugo senza lattosio Cotoletta di pollo/tacchino al forno senza lattosio Crudità di Verdure Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Polpette senza lattosio al forno/sugo Carote* al vapore Frutta fresca Pane
MERCOLEDI'	Pastina in brodo vegetale senza lattosio Cotoletta di pollo/tacchino senza lattosio al forno Patate* al forno Frutta fresca Pane	Fusilli al ragù vegetale senza lattosio Frittata/tortino con formaggio Ad Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro senza lattosio Casu axedu Ad con miele Insalata verde Frutta fresca Pane	Penne all'olio evo senza lattosio Platessa* panata al forno senza lattosio Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pasta all'olio evo senza lattosio Platessa* olio e limone Insalata verde Frutta fresca Pane	Farfalle al pesto di zucchine senza lattosio Bastoncini di merluzzo*senza lattosio al forno Carote* al vapore Frutta fresca Pane	Minestrina primavera senza lattosio Filetto di platessa* olio e limone Patate al vapore Frutta fresca Pane	Minestra di patate senza lattosio Prosciutto cotto senza lattosio Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale senza lattosio Bocconcini di pollo/tacchino al pan grattato Insalata verde Frutta fresca Pane
GIOVEDI'	Risotto alle zucchine senza lattosio Hamburger senza lattosio in verde/al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Pizza con mozzarella AD Prosciutto cotto senza lattosio Insalata verde Frutta Fresca Pane	Minestrina primavera senza lattosio Cosce di pollo al forno Patate prezzemolate Frutta fresca Pane	Fregola al sugo senza lattosio Frittata/tortino con prosciutto cotto e patate senza lattosio Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Insalata di riso senza lattosio Dolce sardo Arborea AD Insalata mista Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro senza lattosio Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato Insalata verde Frutta fresca Pane	Riso ala milanese senza lattosio Arrosto di maiale agli aromi Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane	Pasta al pesto senza lattosio Bocconcini di vitello/one con carote* Frutta fresca Pane	Mezze penne all'olio evo senza lattosio Filetto di platessa* gratinata al forno senza lattosio Insalata mista Frutta fresca Pane
VENERDI'	Pasta al sugo senza lattosio Lenticchie in umido Insalata verde Frutta fresca Pane	Minestra al finocchietto selvatico senza lattosio Spezzatino di vitello/one con carote* Frutta fresca Pane	Pasta alla mediterranea senza lattosio Filetto di platessa* olio e limone Pomodori o Finocchi Frutta fresca Pane	Pastina in brodo di vitello/one senza lattosio Lesso di vitello/one con olio o in verde Patate* al forno Frutta fresca Pane	Farfalle al ragù vegetale senza lattosio Hamburger senza lattosio al forno Pomodori o finocchi Frutta fresca Pane	Passato di verdure senza lattosio Prosciutto crudo di Parma o cotto senza lattosio per l'infanzia Patate* al forno Frutta fresca Pane	Pizza con mozzarella AD Mozzarella AD Insalata mista Frutta fresca Pane	Riso all'olio evo senza lattosio Frittata/tortino di patate senza lattosio Insalata Verde Frutta fresca Pane	Gnocchetti al pomodoro senza lattosio Formaggio Ad Verdure grigliate/al vapore Frutta fresca Pane

***il prodotto potrebbe essere surgelato**

Tabella n.ro del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Azienda Tutela Salute

STAGIONALITA' FRUTTA

MENU' AUTUNNO INVERNO (NOVEMBRE-MARZO)	MENU' PRIMAVERA ESTATE (MARZO-OTTOBRE)
Arance Banane Cachi mela Clementine Kiwi Loti Mandarini Mela Melone in asciutto Melone verde Pera Uva	Albicocche Anguria Arance (aprile-maggio) Banane Kiwi Mela Melone Pera Pesca Pesca noce Susine Uva (ottobre)

STAGIONALITA' VERDURA

Bietole Spinaci Fagiolini Patate Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Carote Finocchi Pomodori Zucchine Carciofi	Asparagi Bietole Spinaci Fagiolini Patate Pomodori Carote Zucchine Melanzane Insalata verde (iceberg) Insalata verde (lattuga romana) Radicchio Cetrioli

Tabella n.29 del

07 SET. 2018

PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

PRIMI PIATTI NO LATTOSIO	*ELENCO ALLERGENI*
PRIMI PIATTI ASCIUTTI	
Pasta al sugo	
pasta	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Pasta al pomodoro e basilico	
pasta	glutine
pomodori pelati	
basilico	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Pasta al ragù vegetale	
pasta	glutine
pomodori pelati	
zucchine/carote/sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
cipolla, basilico	
Pasta all'olio evo	
pasta	glutine
olio extravergine d'oliva	
Pasta alla carrettiera	
pasta	glutine
pomodori freschi	
olio extravergine di oliva	
basilico	
Pasta alla mediterranea	
pasta	glutine
pomodori freschi	
tonno sott'olio o al naturale	pesce
olio extravergine di oliva	
Pasta al tonno	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
tonno sott'olio o al naturale	pesce
Pasta al pesto	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
basilico	
Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine	
pasta	glutine
olio extravergine di oliva	
zucchine	
prezzemolo	
Insalata di pasta/pasta fredda	
pasta	glutine
mozzarella AD	latte e derivati
pomodoro fresco	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

07 SET. 2018

PG/2018/286545

Tabella n. 29 del

olive nere	
Malloreddus al sugo	
malloreddus	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Gnocchetti al sugo/pomodoro	
gnocchetti	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Fregola al sugo	
fregola	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Fregola al ragu' vegetale	
fregola	glutine
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
zucchine/carote/sedano	sedano
cipolla, basilico	
Fregola al pesto di verdure	
fregola	glutine
olio extravergine di oliva	
zucchine o melanzane	
prezzemolo	
Gnocchi di patate al sugo	
gnocchi di patate	
pomodori	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Fregola al pesto	
fregola	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
basilico	
Pasta alla crema di zucchine	
pasta	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
zucchine frullate	
prezzemolo	
Risotto al sugo	
riso	
brodo vegetale	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote, basilico	sedano
Risotto alla milanese	
riso	
brodo vegetale	

ASSL Cagliari - Sardegna - ATS Sardegna - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
PG/2018/286545

olio extravergine di oliva	
burro AD	latte e derivati
cipolla e zafferano	
Risotto alle carote	
riso	
brodo vegetale	
carote	
olio extravergine di oliva	
Riso all'olio evo	
riso	
olio extravergine di oliva	
Risotto alle zucchine	
Riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
zucchine	
Risotto alle erbette	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
erbette	
Risotto arlecchino	
riso	
brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
patate	
carote	
zucchine	
Insalata di riso	
riso parboiled	
mozzarella AD	latte e derivati
pomodoro fresco	
olive nere	
olio extravergine di oliva	
Insalata di riso con uova	
riso parboiled	
uovo	uova
carote, pomodoro, mais	
olio extravergine di oliva	
PRIMI PIATTI IN BRODO	
Minestrone di lenticchie	
pasta	glutine
lenticchie	
carote,zucchine,patate, pomodori,bieta	
cipolla, sedano	sedano
Minestrone di legumi	
pasta	glutine
legumi misti	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
PG/2018/286545

carote,zucchine,patate, pomodori,bieta	
cipolla, sedano	sedano
Minestra di patate	
pastina	glutine da frumento
carote,cipolle,sedano	sedano
patate	
olio extravergine di oliva	
Minestrone di verdure	
patate	
ortaggi vari	
Passato di verdure	
pasta o riso	glutine
verdure miste	
olio extravergine di oliva	
Pasta/Pastina in brodo di vitello/one	
pasta/pastina	glutine
vitello/one per brodo	
carote,cipolle,sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
Pasta/Pastina in brodo vegetale/Minestrina primavera	
pastina	glutine
verdure miste per brodo vegetale	
olio extravergine di oliva	
Minestra al finochietto selvatico	
pastina	glutine
carote,cipolle,sedano	sedano
olio extravergine di oliva	
PIZZE	
Pizza margherita	
pasta per pizza	glutine
mozzarella AD	latte e derivati
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
origano	

ASSL Cagliari - ATS Sardegna - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n.29 del 07 SET. 2018
PG/2018/86545

SECONDI PIATTI NO LATTOSIO	ELENCO ALLERGENI
SECONDI DI CARNE	
Arista di maiale	
arista di maiale	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote	sedano
Arrosto di maiale al pomodoro fresco	
maiale	
olio extravergine di oliva	
pomodori freschi	
Scaloppina di maiale al limone	
maiale	
olio extravergine di oliva	
succo di limone	
Fettina di pollo/tacchino ai ferri	
petto di pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
Scaloppina di pollo/tacchino al limone	
petto o fesa pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
succo di limone	
farina	glutine da frumento
Pollo/tacchino alla pizzaiola	
petto o fesa pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
pomodori pelati	
capperi, origano	
Pollo/tacchino pomodori e origano	
petto o fesa pollo/tacchino	
pomodoro fresco/pelati	
origano	
olio extravergine di oliva	
Cotoletta pollo/tacchino al forno	
petto o fesa pollo/tacchino	
pane gratuggiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
Cosce di pollo al forno	
cosce di pollo	
olio extravergine di oliva	
aromi(aglio/cipolla/prezzemolo)	
Bocconcini di pollo/tacchino con patate	
petto di pollo/tacchino	
olio extravergine di oliva	
pomodori pelati	
zucchine/carote/sedano	sedano
patate	
Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato	
petto di pollo/tacchino	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

07 SET. 2018

Prot. 0018286545

Tabella n. 29 del

olio extravergine di oliva	
pane grattugiato	glutine da frumento
Bocconcini di vitello/one con carote	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote	
Hamburger di vitello/one/suino al forno	
macinato di vitello/one/suino	
pane gratuggiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
Hamburger di vitello/one/suino in verde	
macinato di vitello/one/suino	
pane gratuggiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
Arrosto di maiale agli aromi	
maiale	
olio extravergine di oliva	
verdure miste per brodo vegetale	sedano
aromi, spezie	
Hamburger di pollo/tacchino al forno	
macinato di pollo/tacchino	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
Polpette al forno	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattuggiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
Polpette in verde	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattuggiato	glutine da frumento
uovo	uovo
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
Polpette al sugo	
macinato di vitello/one/suino	
pane grattuggiato	glutine da frumento
uovo	uovo
pomodori pelati	
Lesso di vitello/one con olio	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
Lesso di vitello/one in verde	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

07 SET. 2018

Tabella n.29 del PG/2018/886545

vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote/sedano/prezzemolo	sedano
Fettina di vitello/one ai ferri	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
Spezzatino di vitello/one con carote	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote	
Spezzatino di vitello/one con patate	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
patate	
Roast beef di vitello/one al forno	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
cipolla, sedano, carote	sedano
Vitello/one in umido con carote	
vitello/one	
olio extravergine di oliva	
carote	
Prosciutto cotto	
Prosciutto crudo	
Coppa di Parma	
FORMAGGI AD	
Formaggio pecorino Ad	
Formaggio pecorino Ad	latte e derivati
Mozzarella Ad	
Mozzarella Ad	latte e derivati
Provoletta di latte vaccino Ad	
Provoletta di latte vaccino Ad	latte e derivati
Formaggio Dolce Sardo Ad	
Formaggio Dolce Sardo Ad	latte e derivati
Casu axedu con miele	
casu axedu Ad	latte e derivati
miele	
SECONDI DI PESCE	
Bastoncini di merluzzo	
filetto di merluzzo panato	pesce,glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
limone	
Fileto di merluzzo panato	
filetto di merluzzo panato	pesce,glutine da frumento
pane gratuggiato	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Azienda Tutela Salute

07 SET. 2018

74/2018/286595

Tabella n. 19 del

limone	
Platessa olio e limone	
filetto di platessa	pesce
limone	
olio extravergine di oliva	
Platessa panata	
filetto di platessa	pesce
pane gratuggiato	glutine da frumento
uova	uova
limone	
Fileto di platessa gratinata al forno	
filetto di platessa	pesce
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine di oliva	
aromi, spezie	
UOVA	
Frittata tortino con patate	
uovo	uova
patate	
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate e formaggio	
uovo	uova
patate	
formaggio Ad	latte e derivati
pane grattugiato	glutine da frumento
olio extravergine d'oliva	
Frittata tortino con patate e prosciutto cotto	
uovo	uova
prosciutto cotto	
patate	
olio extravergine d'oliva	
Frittata con prosciutto cotto	
uovo	uova
mozzarella Ad	latte e derivati
prosciutto cotto	
olio extravergine d'oliva	
LEGUMI	
Hamburger/polpette di legumi al sugo o forno	
legumi	
pane grattugiato	glutine da frumento
uovo	uova
patate, ortaggi misti	
pomodori pelati	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla	
Lenticchie in umido	
lenticchie	
pomodori pelati	

ASSL Cagliari - ATS Sardegna - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
Pg/2018/286545

olio extravergine di oliva	
prezzemolo,cipolla, carota	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tortolì lì, 29 del 07 SET. 2018

Prot/2018/286545

CONTORNI NO LATTOSIO	*ELENCO ALLERGENI*
CONTORNI FRESCHI	
Insalata verde	
iceberg	
olio extravergine di oliva	
Finocchi	
finocchi	
olio extravergine di oliva	
Carote Julienne	
carote tagliate a julienne	
olio extravergine di oliva	
Pomodori	
pomodori	
olio extravergine di oliva	
cetrioli	
cetrioli	
olio extravergine di oliva	
Insalata tricolore	
iceberg, carote, pomodori	
olio extravergine di oliva	
Verdure miste	
verdure miste crude ad insalata	
olio extravergine di oliva	
CONTORNI CALDI	
Spinaci al vapore	
spinaci	
olio extravergine di oliva	
Carote al vapore	
carote	
olio extravergine di oliva	
Fagiolini al vapore	
fagiolini	
olio extravergine di oliva	
Bietole al vapore	
bietole	
olio extravergine di oliva	
Fagiolini saltati	
fagiolini	
olio extravergine di oliva	
cipolla o aglio	
Patate al vapore	
patate	
olio extravergine di oliva	
Bietole saltate	
bietole	
olio extravergine di oliva	
cipolla o aglio	
Patate al forno	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
PG/2018/286545

patate	
olio extravergine di oliva	
aromi	
Patate in umido	
patate	
olio extravergine di oliva	
pomodori pelati	
Patate in verde	
patate	
olio extravergine di oliva	
prezzemolo	
Purè di patate	
patate	
olio extravergine di oliva	
Carote e cavolfiore al vapore	
carote, cavolfiore	
olio extravergine di oliva	
Finocchi al forno	
finocchi	
olio extravergine di oliva	

ASSL Cagliari - ATS Sardegna - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
PG/2018/286545

PANE E FRUTTA NO LATTOSIO	*ELENCO ALLERGENI*
PANE COMUNE	
PANE COMUNE	
pane	glutine da frumento
FRUTTA FRESCA MENU' AUTUNNO INVERNO	
ARANCE	
arance	
BANANE	
banane	
CAKI	
caki	
CLEMENTINE	
clementine	
KIWI	
kiwi	
MANDARINI	
mandarini	
MELONE INVERNALE	
melone invernale	
PERA	
pera	
UVA	
uva	
FRUTTA FRESCA MENU' PRIMAVERA ESTATE	
ALBICOCCHE	
albicocche	
MELA	
mela	
PESCA	
pesca	
SUSINE	
susine	
MELONE ESTIVO	
melone estivo	
ANGURIA	
anguria	

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018
PG/2018/286545

PRIMI PIATTI NO LATTOSIO	Infanzia	primaria	primaria	Medie 10- 12 anni	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
PRIMI PIATTI ASCIUTTI																				
Pasta al sugo																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta al pomodoro e basilico																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta al ragù vegetale																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta all'olio evo																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine d'oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Pasta alla carrettiera																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori freschi	20	25	30	30	0,18	0,04	0,78	3,6	0,22	0,05	0,97	4,5	0,26	0,06	1,17	5,4	0,26	0,06	1,17	5,4
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Pasta alla mediterranea																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori freschi	20	25	30	30	0,18	0,04	0,78	3,6	0,22	0,05	0,97	4,5	0,26	0,06	1,17	5,4	0,26	0,06	1,17	5,4
tonno al naturale	20	30	40	50	4,4	0,2	0	20,6	6,6	0,3	0	30,9	8,8	0,4	0	41,2	11	0,51	0	51,5
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Pasta al tonno																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
tonno al naturale	20	30	40	50	4,4	0,2	0	20,6	6,6	0,3	0	30,9	8,8	0,4	0	41,2	11	0,51	0	51,5
Pasta al pesto																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
basilico	14	16	20	24	0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61	1,2	7,44	1,2	73
Pasta alle zucchine/al pesto di zucchine																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Malloreddus al sugo																				

Tabella vigente del 07 SET. 2018

PG/2018/286575

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Azienda Tutela Salute

malloreddus	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Gnocchetti al sugo/pomodoro																				
gnocchetti	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Fregola al sugo																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Fregola al ragù vegetale																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
cipolla, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Fregola al pesto di verdure																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine o melanzane	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
gnocchi di patate al sugo																				
gnocchi di patate	90	100	110	180	4,68	/	35,64	170,1	5,2	/	39,6	189	5,72	/	43,56	207,9	9,36	/	71,28	340,2
pomodori	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.																	
Insalata di riso con uovo																				
riso parboiled	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
carote, pomodoro, mais	65-90	80	110	90-130	2,44	0,91	18,52	87,75	3	1,12	22,8	108	4,136	1,54	31,35	148,5	3,38	1,26	25,65	121,5
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Fregola al pesto																				
fregola	50-60	60-70	70-80	80-90	6,6	0,7	40,4	195	7,8	0,8	47,7	230	9	1	55	265	10,2	1,1	62,5	310
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
pesto confezionato	14	16	20	24	0,7	4,3	0,7	43	0,8	5	0,8	49	1	6,2	1	61	1,2	7,44	1,2	73
Pasta alla crema di zucchine																				
pasta	50-60	60-70	70-80	80-90	7,17	0,83	41,07	204	8,48	0,98	48,54	241	9,78	1,13	56	278	11,08	1,28	63,47	315
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine frullate	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
RISO/RISOTTI																				
Risotto al sugo																				
riso	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304

Tabella n.29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano, carote, basilico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Risotto allo zafferano																				
riso	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla e zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Risotto alle carote																				
riso	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
carote	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Riso all'olio evo																				
riso	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Risotto alle zucchine																				
Riso	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
zucchine	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
Risotto alle erbette																				
riso	50-60	60-70	70-80	80-90	3,58	0,29	43,53	170	4,23	0,34	51,45	233	4,88	0,39	59,36	268	5,53	0,44	67,28	304
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
erbette	30	40	50	60	0,54	0,06	1,12	5,7	0,72	0,08	1,5	7,6	0,9	0,1	1,87	9,5	1,08	0,12	2,24	11,4
Risotto arlecchino																				
riso	50	60	70	80	3,25	0,26	39,58	179	3,9	0,31	47,49	214	4,55	0,36	55,41	250	5,2	0,42	63,32	286
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
patate	15	20	25	30	0,3	0,01	2,62	11,55	0,4	0,02	3,49	15,4	0,51	0,02	4,37	19,25	0,61	0,03	5,24	23
carote	10	15	20	20	0,09	0,02	0,96	4,1	0,14	0,04	1,44	6,15	0,19	0,05	1,92	8,2	0,19	0,05	1,92	8,2
zucchine	20	25	30	30	0,54	0,08	0,62	4,2	0,68	6,1	0,78	5,25	0,81	0,12	0,93	6,3	0,81	0,12	0,93	6,3
Insalata di riso																				
riso parboiled	50	60	70	80	3,25	0,26	39,58	179	3,9	0,31	47,49	214	4,55	0,36	55,41	250	5,2	0,42	63,32	286
mozzarella AD	15	20	30	35	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51	7,28	4,78	0,83	76	8,49	5,57	0,97	89
pomodoro fresco	40	50	60	80	0,48	0,08	2,04	9,2	0,6	0,1	2,55	11,6	0,72	0,12	3,06	14	0,96	0,16	4,08	18,4
olive nere	10	10	15	15	0,16	2,51	0,08	24	0,16	2,51	0,08	24	0,24	3,77	0,12	35	0,24	3,77	0,12	35
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
PRIMI PIATTI IN BRODO																				
Minestrone di lenticchie																				
pasta	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
lenticchie	20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
carote,zucchine,patate, pomodori,bieta	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																

Tabella n.29 del 07 SET. 2018 Pd/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Azienda Tutela Salute

Minestrone di legumi																				
pasta	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
legumi misti	20-25	25-30	30-35	35-40	2,7	0,45	5,8	37	3,4	0,56	7,25	46	4,07	0,67	8,7	55	5,4	0,9	11,6	74
carote,zucchine,patate, pomodori,bieta	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
cipolla, sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Minestra di patate																				
pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
patate	70	80	100	100	1,41	0,06	12,23	54	1,62	0,07	13,98	62	2,02	0,09	17,47	77	2,02	0,09	17,47	77
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Minestrone di verdure																				
patate	70	80	100	100	1,41	0,06	12,23	54	1,62	0,07	13,98	62	2,02	0,09	17,47	77	2,02	0,09	17,47	77
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
ortaggi vari	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
Passato di verdure																				
pasta o riso	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
verdure miste	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Pasta/pastina in brodo di vitello/one																				
pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
vitello/one per brodo	7	10	15	20	1,5	0,12	/	7,21	2,18	0,18	/	10,3	3,27	0,27	/	15,45	4,36	0,36	/	20,6
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Pasta/Pastina in brodo vegetale/Minestrina primavera																				
pasta/pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
verdure miste per brodo vegetale	150	185	235	270	3,7	0,75	15,7	78	4,55	0,9	19,35	96	5,8	1,2	24,6	122	6,6	1,35	28,2	140
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
Minestra al finochietto selvatico																				
pastina	20-25	25-30	30-35	35-40	2,61	0,3	14,93	74,2	3,26	0,38	18,67	92,75	3,91	0,45	22,4	111,3	4,56	0,53	26,13	129,85
carote,cipolle,sedano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
finochietto selavtico	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PIZZE																				
Pizza margherita																				
pasta per pizza	60	70	80	90	5	0,3	35,7	156	5,9	0,4	41,7	182,7	6,7	0,4	47,6	208,8	7,5	0,5	54	238
mozzarella AD	15	20	25	30	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51	6,07	3,98	0,69	63	7,28	4,78	0,83	76
pomodori pelati	30	40	50	60	0,23	0,04	1,2	5,1	0,31	0,05	1,6	6,8	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2
olio extravergine di oliva	7	8	10	12	/	7	/	63	/	8	/	72	/	10	/	90	/	12	/	108
origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																

Tabella n.29 del 07 SET. 2018

PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

SECONDI PIATTI NO LATTOSIO	infanzia	primaria	primaria	Medie 10- 12 anni	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
SECONDI DI CARNE																				
Arista di maiale																				
arista di maiale	80	100	120	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Arrosto di maiale agli aromi																				
maiale	80	100	120	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
verdure miste per brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Scaloppina di maiale al limone																				
maiale	80	100	120	180	15,65	9,82	/	155	19,56	12,27	/	194	23,47	14,72	/	233	35,21	22,09	/	349
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
farina	5	7	10	12	0,66	0,13	3,6	17	0,92	0,18	5,04	24	1,32	0,25	7,2	34	1,59	0,3	8,64	41
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Scaloppina di pollo/tacchino al limone																				
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
farina	5	7	10	12	0,66	0,13	3,6	17	0,92	0,18	5,04	24	1,32	0,25	7,2	34	1,59	0,3	8,64	41
Pollo/tacchino alla pizzaiola																				
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
pomodori pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
capperi, origano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Cotoletta pollo/tacchino al forno																				
petto o fesa pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180
pane gratuggiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
uovo	3	4	5	6	0,38	0,29	0,02	4,29	0,5	0,38	0,03	5,72	0,63	0,48	0,04	7,15	0,75	0,57	0,05	8,58
Cosce di pollo al forno																				
cosce di pollo	80	100	120	180	21,01	6,45	/	148	26,26	8,06	/	185	31,51	9,67	/	222	47,27	14,51	/	333
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Bocconcini di pollo/tacchino con patate																				
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
pomodori pelati	10	10	20	20	0,08	0,01	0,4	1,7	0,08	0,01	0,4	1,7	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4
zucchine/carote/sedano	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
Bocconcini di pollo/tacchino al pangrattato																				
petto di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35

Tabella n.29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Azienda Tutela Salute - ASSL Cagliari

olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Bocconcini di vitello/one con carote																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
Hamburger di vitello/one al forno																				
macinato di vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Hamburger di vitello/one in verde																				
macinato di vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote/sedano/prezzemolo	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
Hamburger di pollo/tacchino al forno																				
macinato di pollo/tacchino	80	100	120	180	18,64	0,64	/	80	23,3	0,8	/	100	27,96	0,96	/	120	41,94	1,44	/	180
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61	/	38,4
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Polpette al forno																				
macinato di vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Polpette in verde																				
macinato di vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
pane gratuggiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote/sedano/prezzemolo	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
Polpette al sugo																				
macinato di vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
pane grattuggiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	10	15	20	25	1,26	0,95	0,07	14	1,88	1,43	0,11	21	2,51	1,9	0,14	29	3,14	2,38	0,18	36
pomodori pelati	50	60	70	80	0,39	0,07	2	8,5	0,47	0,08	2,4	10,2	0,55	0,09	2,8	11,9	0,62	0,1	3,2	13,6
Lesso di vitello/one con olio																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Lesso di vitello/one in verde																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote/sedano/prezzemolo	30	40	50	60	0,4	0,006	0,42	3,3	0,5	0,008	0,56	4,4	0,65	0,01	0,7	5,5	0,78	0,012	0,84	6,6
Fettina di vitello/one ai ferri																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Spezzatino di vitello/one con carote																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
Spezzatino di vitello/one con patate																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
Roast beef di vitello/one al forno																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
cipolla, sedano, carote	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Vitello/one in umido con carote																				
vitello/one	80	100	120	180	16,56	2,16	/	86	20,7	2,7	/	107	24,84	3,24	/	128	37,26	4,86	/	193
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
carote	40	45	50	50	0,37	0,1	3,83	16,4	0,42	0,11	4,31	18,45	0,47	0,12	4,79	20,5	0,47	0,12	4,79	20,5
Prosciutto cotto																				
	40	50	60	70	7,92	5,88	0,36	86	9,9	7,35	0,45	107	11,88	8,82	0,54	129	13,86	10,29	0,63	150
Prosciutto crudo																				
	40	50	60	70	8,88	12,48	/	148	11,1	15,6	/	185	13,32	18,72	/	222	15,54	21,84	/	259
Coppa di Parma																				
	40	50	60	70	9,44	13,4	0,24	159,2	11,8	16,75	0,3	199	14,16	20,1	0,36	238,8	16,52	23,45	0,42	278,6
SECONDI DI PESCE																				
Bastoncini di merluzzo al forno																				
merluzzo panato	n2	n3	n4	n5	7	4	10	100	10,5	6	15	150	14	8	20	200	17,51	10	25	250
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Filetto di merluzzo panato																				
filetto di merluzzo	95	100	110	120-130	16,92	0,64	/	78	17,81	0,67	/	82	19,59	0,74	/	90	21,37	0,8	/	98
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Platessa panata al forno																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uova	3	4	5	6	0,38	0,29	0,02	4,29	0,5	0,38	0,03	5,72	0,63	0,48	0,04	7,15	0,75	0,57	0,05	8,58
limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Filetto di platessa olio e limone																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																

Tabella n. 29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Azienda Tutela Salute

olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Filetto di platessa gratinata al forno																				
filetto di platessa	95-100	100	110	120-130	11,79	1,83	/	66,5	12,41	1,93	/	70	13,65	2,12	/	77	14,89	2,32	/	84
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
aromi, spezie	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
FORMAGGI																				
Mozzarella AD																				
	60	70	80	100	14,56	9,55	1,66	152	16,98	11,14	1,94	178	19,41	12,74	2,22	203	24,26	15,92	2,77	254
Formaggio Dolce Sardo AD																				
	50	60	70	80	11,5	13	0,7	170	13,8	16,2	0,84	204	16,1	18,9	0,98	239	18,4	21,6	1,12	273
Casu axedu AD con miele																				
Casu axedu AD	50	60	70	80	4	6	0,5	7,5	4,8	7,2	0,6	85,8	5,6	8,4	0,7	100	6,4	9,6	0,8	14
miele	5	5	10	10	0,03	/	4,01	15,2	0,03	/	4,01	15,2	0,06	/	8,03	30,4	0,06	/	8,03	30,4
	50	60	70	80	6	8	1,5	102	7,2	9,6	1,86	123	8,4	11,2	2,17	143	9,6	12,8	2,48	164
Formaggio pecorino Ad																				
	50	60	70	80	15,9	13,47	1,82	193	19,08	16,16	2,18	232	22,26	18,86	2,54	271	25,44	21,55	2,9	310
UOVA																				
Frittata con prosciutto cotto																				
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
mozzarella AD	7	10	15	20	1,26	1,12	0,05	17,22	1,8	1,9	0,08	24,6	2,7	2,85	0,12	36,9	3,6	3,8	0,16	49,2
prosciutto cotto	8	10	10	15	1,58	1,18	0,07	17	1,98	1,47	0,09	21	1,98	1,47	0,09	21	2,97	2,21	0,14	32
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Frittata/tortino con formaggio																				
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
formaggio	7	10	15	20	1,71	1,11	0,19	18	2,43	1,59	0,28	25	3,64	2,39	0,42	38	4,85	3,18	0,55	51
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Frittata/tortino con patate																				
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
Frittata/tortino con patate e formaggio																				
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
formaggio Ad	7	10	15	20	2,5	1,8	0,14	24	3,6	2,5	0,2	37	5,4	3,8	0,3	56	7,2	5	0,4	75
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
FRITTATA/TORTINO PROSCIUTTO COTTO E PATATE																				
uovo	N1	N1	N1+1/2	2	7,54	5,71	0,43	86	7,54	5,71	0,43	86	11,3	8,56	0,65	129	15,07	11,41	0,86	172
prosciutto cotto	8	10	10	15	1,58	1,18	0,07	17	1,98	1,47	0,09	21	1,98	1,47	0,09	21	2,97	2,21	0,14	32
patate	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
olio extravergine d'oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
LEGUMI																				
Hamburger/polpette di legumi al forno/sugo																				
legumi	25-30	30	35	35-40	5,6	0,77	12,12	74,82	6,72	0,93	14,55	89,79	7,84	1,08	16,97	104,75	7,84	1,08	16,97	104,75
pane grattugiato	5	7	10	12	0,43	0,02	3,35	14	0,6	0,03	4,68	20	0,86	0,04	6,69	29	1,03	0,05	8,03	35
uovo	20-25	25	30	30-35	2,48	1,74	/	25,6	3,1	2,175	/	32	3,72	2,61	/	38,4	3,72	2,61		

Tabella n.29 del 07 SET. 2018 PG/2018/286545

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - Azienda Tutela Salute

patate, ortaggi misti	30	35	40	50	0,61	0,03	5,24	23	0,71	0,03	6,11	27	0,81	0,04	6,99	31	1,01	0,05	8,74	39
pomodori pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
Lenticchie in umido																				
lenticchie	25-30	30	35	35-40	5,675	0,25	12,775	72,75	6,81	0,3	15,33	87,3	7,945	0,35	17,885	101,85	7,945	0,35	17,885	101,85
pomodori pelati	5	5	5	5	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05	0,06	0,025	0,15	1,05
olio extravergine di oliva	5	6	7	8	/	5	/	45	/	6	/	54	/	7	/	63	/	8	/	72
prezzemolo,cipolla, carota	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																

Tabella n. 29 del PG/2018/286545 07 SET. 2018

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

CONTORNI NO LATTOSIO	infanzia	primaria	primaria	Medie 10- 12 anni	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
CONTORNI FRESCHI																				
INSALATA VERDE																				
iceberg	70	100	150	200	0,63	0,1	2,08	10	0,9	0,14	2,97	14	1,35	0,21	4,46	21	1,8	0,28	5,94	28
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
FINOCCHI																				
finocchi	70	100	150	200	0,87	0,14	5,1	22	1,24	0,2	7,29	31	1,86	0,3	10,94	46	2,48	0,4	14,58	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CAROTE JULIENNE																				
carote tagliate a julienne	70	100	150	200	0,65	0,17	6,71	29	0,93	0,24	9,58	41	1,4	0,36	14,37	61	1,86	0,48	19,16	82
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
POMODORI																				
pomodori	70	100	150	200	0,84	0,14	3,57	16	1,2	0,2	5,1	23	1,8	0,3	7,65	34	2,4	0,4	10,2	46
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CETRIOLI																				
cetrioli	70	100	150	200	0,46	0,08	2,54	10	0,65	0,11	3,63	15	0,98	0,17	5,45	23	1,3	0,22	7,26	30
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
INSALATA TRICOLORE																				
Iceberg, carote, pomodori	70	100	150	200	0,7	0,14	4,12	18	1,01	0,19	5,8	26	1,4	0,28	8,3	40	2,02	0,38	11,6	52
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
VERDURE MISTE																				
verdure miste crude ad insalata	70	100	150	200	1,24	0,2	2,9	15,4	1,77	0,28	4,18	22	2,6	0,42	6,27	33	3,54	0,56	8,36	44
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CONTORNI CALDI																				
SPINACI AL VAPORE																				
spinaci	70	100	150	200	2,38	0,49	2,03	21,7	3,4	0,7	2,9	31	5,1	1,05	4,35	46,5	6,8	1,4	5,8	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CAROTE AL VAPORE																				
carote	70	100	150	200	0,65	0,17	6,71	29	0,93	0,24	9,58	41	1,4	0,36	14,37	61	1,86	0,48	19,16	82
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
FAGIOLINI AL VAPORE																				
fagiolini	70	100	150	200	1,28	0,15	4,88	22	1,83	0,22	6,97	31	2,75	0,33	10,46	46	3,66	0,44	13,94	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
BIETOLE AL VAPORE																				
bietole	70	100	150	200	1,26	0,14	2,62	13	1,8	0,2	3,74	19	2,7	0,3	5,61	28	3,6	0,4	7,48	38
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
FAGIOLINI SALTATI																				
fagiolini	70	100	150	200	1,28	0,15	4,88	22	1,83	0,22	6,97	31	2,75	0,33	10,46	46	3,66	0,44	13,94	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE AL VAPORE																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	19,19	86

Tabella n.29 del PG/2018/286545 07 SET. 2018

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
BIETOLE SALTATE																				
bietole	70	100	150	200	1,26	0,14	2,62	13	1,8	0,2	3,74	19	2,7	0,3	5,61	28	3,6	0,4	7,48	38
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
cipolla o aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE AL FORNO																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PATATE IN UMIDO																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
pomodori pelati	20	20	30	30	0,16	0,03	0,8	3,4	0,16	0,03	0,8	3,4	0,23	0,04	1,2	5,1	0,23	0,04	1,2	5,1
PATATE IN VERDE																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.																
PURE' DI PATATE																				
patate	60-80	100-120	140-160	180-200	1,41	0,06	12,23	54	2,22	0,1	19,22	85	3,03	0,14	26,21	115	3,84	0,17	33,19	146
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
CAROTE E CAVOLFIORE AL VAPORE																				
carote, cavolfiore	70	100	150	200	1,505	0,14	3,605	21	2,15	0,2	5,15	30	3,225	0,3	7,725	45	4,3	0,4	10,3	60
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90
FINOCCHI AL FORNO																				
finocchi	70	100	150	200	0,87	0,14	5,1	22	1,24	0,2	7,29	31	1,86	0,3	10,94	46	2,48	0,4	14,58	62
olio extravergine di oliva	5	6	8	10	/	5	/	45	/	6	/	54	/	8	/	72	/	10	/	90

Tabella n. 29 del PG/2018/286545
07 SET. 2018

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

PANE E FRUTTA	Infanzia	primaria	primaria	Medie 10- 12 anni	3- 5 anni				6- 8 anni				8- 10 anni				medie /adulti			
	3- 5 anni	6- 8 anni	8- 10 anni	adulti	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal	g.prot	g.lip.	g.carb	kcal
PANE COMUNE																				
PANE COMUNE																				
pane	50	60	70	80	4,5	0,95	29	134	5,4	1,14	35	161	6,3	1,33	41	188	7,2	1,52	46,4	215
FRUTTA FRESCA MENU' AUTUNNO INVERNO																				
ARANCE																				
arance	120	150	180	250	0,84	0,22	9,36	41	1,05	0,3	12	51	1,26	0,36	14	61	1,75	0,5	19,5	85
BANANE																				
banane	120	150	180	250	1,44	0,36	19	78	1,8	0,45	23	98	2,16	0,54	28	117	3	0,75	38,5	162
CAKI						6														
caki	120	150	180	250	0,72	0,36	19	78	0,9	0,45	24	97	1,08	0,54	29	117	1,5	0,75	40	162
CLEMENTINE																				
clementine	120	150	180	250	1,08	0,12	10,44	44,4	1,35	0,15	13,05	55,5	1,62	0,18	16	66,6	2,25	0,25	21,7	92,5
KIWI																				
kiwi	120	150	180	250	1,44	0,72	10,8	53	1,8	0,9	13,5	66	2,16	1,08	16,2	79	3	1,5	22,5	110
MANDARINI																				
mandarini	120	150	180	250	1,08	0,36	21,12	86,14	1,35	0,45	26,4	108	1,62	0,54	33	130	2,25	0,75	44	180
MELONE INVERNALE																				
melone invernale	120	150	180	250	0,6	0,24	5,9	26,4	0,75	0,3	7,35	33	0,9	0,36	8,82	39	1,25	0,5	12	55
PERA																				
pera	120	150	180	250	0,36	0,12	10,5	42	0,45	0,15	13,2	52	0,54	0,18	16	63	0,75	0,25	22	87
UVA																				
uva	120	150	180	250	0,6	0,12	18	73	0,75	0,15	23	91	0,9	0,18	28	110	1,25	0,25	39	152
FRUTTA FRESCA MENU' PRIMAVERA ESTATE																				
ALBICOCCHE																				
albicocche	120	150	180	250	48	0,12	8,16	33,6	0,6	0,15	10,2	42	0,72	0,18	12,2	51	1	0,25	17	70
MELA																				
mela	120	150	180	250	0,24	/	12	46	0,3	/	15	57	0,36		18	68	0,5		25	95
PESCA																				
pesca	120	150	180	250	0,96	0,12	7,32	32	1,2	0,15	9,15	40	1,44	0,18	11	49	2	0,25	15	76
SUSINE																				
susine	120	150	180	250	0,6	0,12	12,6	50	0,7	0,15	15,7	63	0,9	0,18	18,9	76	1,25	0,25	26	105
MELONE ESTIVO																				
melone estivo	120	150	180	250	0,96	0,24	8,88	40	1,2	0,3	11,1	50	1,44	0,36	13,3	59	2	0,5	18	82
ANGURIA																				
anguria	120	150	180	250	0,48		4,4	19	0,6		5,5	24	0,73		6,6	29	1		9	40

Tabella n. 29 del PG/2018/286546 07 SET. 2018

ATS Sardegna - ASSL Cagliari - Azienda Tutela Salute
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione