

COMUNE DI MUROS

TABELLA DIETETICA PER SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

AUTUNNO / INVERNO

COMUNE DI MUROS  
PROTOCOLLO GENERALE

12 OTT 2016

1 SETTIMANA

Prot. N. ....

Dott. S.S. Maria Grazia Neri  
Dietista del S.I.A.N.

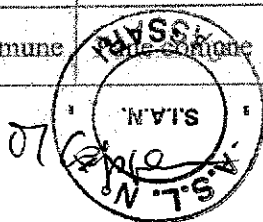


	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta con olio e parmigiano	Minestra in brodo di carne	Pizza margherita	Risotto al pomodoro	Passato di verdure con pasta
SECONDO	Fettine alla pizzaioia	Cotoletta alla milanese	Prosciutto Cotto/crudo	Formaggi freschi	Merluzzo o nasello al forno
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Patate al forno	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

2° SETTIMANA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta al sugo di pomodoro e parmigiano	Risotto ai funghi	Ravioli di ricotta e spinaci	Pasta con legumi	Minestra in brodo di carne
SECONDO	Arista di maiale al forno	Formaggi freschi	Bastoncini di merluzzo al forno	Polpette di bovino al sugo	Arista di maiale al forno
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Patate al forno
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

12.10.16



### 3 SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con legumi	Pizza margherita con olive denocciolate	Minestra in brodo di carne	Pasta con olio e parmigiano
SECONDO	Frittata con verdure cotte	Carne alla pizzaiola	Prosciutto cotto/crudo	Cotoletta alla milanese	Merluzzo o nasello al forno gratinato
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Purè di patate	Insalata di verdure di stagione (cruda)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

### 4° SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	Risotto al tonno	Lasagne al forno	Pasta con legumi	Risotto al pomodoro	Pasta con olio e parmigiano
SECONDO	Polpette al forno o al sugo	Formaggi	Cotoletta alla milanese al forno	Formaggi freschi	Merluzzo o nasello al forno gratinato
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Patate al forno	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune



**Dietista del S.I.A.N.**

(Servizio Igiene Alimentari e Nutrizionali)


Dot. ssa Maria Grazia Milia

*Maria Grazia Milia*

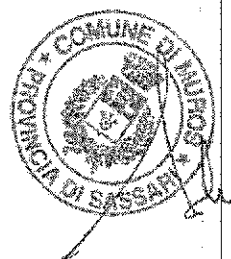


5° SETTIMANA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta con legumi	Risotto ai funghi	Pizza margherita con patatine	Minestra in brodo di carne	Pasta al pomodoro e basilico
SECONDO	Formaggi	Fettine alla pizzaiola	Prosciutto cotto/crudo	Sformato di patate	Bastoncini di pesce al forno
CONTORNO	verdure di stagione (cotta)	Insalata, verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

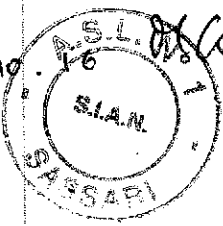
 **Dietista del S.I.A.N.**  
 (Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)  
 Dott. ssa Maria Grazia Mita

*[Handwritten signature]*



12.10.16

*[Handwritten signature]*



COMUNE DI MUROS

TABELLA DIETETICA PER SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA



Dietista del S.I.A.N.

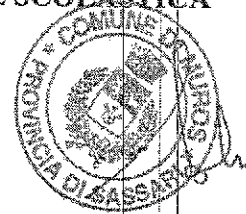
(Servizio Integrato Alimentare e Nutrizionale)

Dot.ssa Lisa Grazia Mili

*[Handwritten signature]*

PRIMAVERA / ESTATE

I SETTIMANA



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	Pasta con olio e parmigiano	Minestra in brodo di carne	Pizza margherita	Risotto al pomodoro	Pasta al pesto
SECONDO	Fettine alla pizaiola	Cotoletta alla milanese	Prosciutto Cotto/crudo	Formaggi freschi	Merluzzo o nasello al forno
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Patate al forno	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

2° SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	Pasta al sugo di pomodoro e parmigiano	Risotto ai funghi	Ravioli di ricotta e spinaci	Pasta con legumi	Pasta fredda con pomodorini, mozzarella e olive
SECONDO	Arista di maiale al forno	Formaggi freschi	Bastoncini di merluzzo al forno.	Polpette di bovino al sugo.	Arista di maiale al forno
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Patate al forno
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

12.10.16





Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizionale)

Dott. ssa *Giulia Grazia Milla*

*Dr. Paolo*

3 SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta al pesto	Pizza margherita con olive denocciolate	Minestra in brodo di carne	Pasta con olio e parmigiano
SECONDO	Frittata con verdure cotte	Carne alla pizzaiola	Prosciutto cotto/crudo	Cotoletta alla milanese	Merluzzo o nasello al forno gratinato
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Purè di patate	Insalata di verdure di stagione (cruda)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

4° SETTIMANA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PRIMO	Risotto al tonno	Lasagne al forno	Passato di verdure di stagione	Pasta fredda con pomodorini, mozzarella e olive	Pasta con olio e parmigiano
SECONDO	Polpette al forno o al sugo	Formaggi	Cotoletta alla milanese al forno	Formaggi freschi	Merluzzo o nasello al forno gratinato
CONTORNO	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Patate al forno	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune



*OTGpa*



5° SETTIMANA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMO	Pasta al pesto	Risotto ai funghi	Pizza margherita con patatine	Pasta fredda con pomodorini e mozzarella olive	Pasta al pomodoro e basilico
SECONDO	Formaggi	Fettine alla pizzaiola	Prosciutto cotto/crudo	Sformato di patate	Bastoncini di pesce al forno
CONTORNO	verdure di stagione (cotta)	Insalata, verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)	Insalata di verdure di stagione (cruda)	Insalata di verdure di stagione (cotta)
FRUTTA	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
PANE	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune	Pane comune

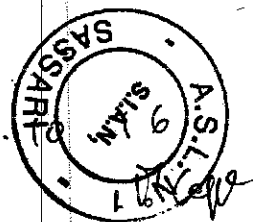
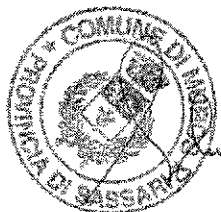


Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dot. ssa Maria Grazia Mita

*Maria Grazia Mita*





*Roberto Tosi*

RICETTA	Scuola Materna	Scuola Primaria
	Grammi/alunno	grammi/alunno

**PASTA AL POMODORO**

Pasta	60	70
Carote, sedano, cipolle	10	15
Pomodori pelati	60	80
Sale	q.b.	q.b.
Olio Extra vergine di oliva	3	4

**PASTA AL PESTO**

Pasta	60	70
Pesto	12	15
Grana Padano	8	10
Olio Extra vergine di oliva	15	20
Sale	q.b.	q.b.

**PASTA FREDDA**

Pasta	60	70
Pomodori freschi	40	50
Mozzarella	20	30
Olive nere snocciolate	30	30
Olio Extra vergine di oliva	8	10
Sale	q.b.	q.b.
Basilico	q.b.	q.b.

**PASTA CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**

Pasta	60	70
Olio Extra Vergine di oliva	15	20
Parmigiano reggiano	10	15
Sale	q.b.	q.b.

**RISOTTO AL POMODORO**

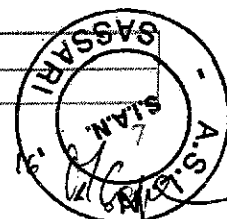
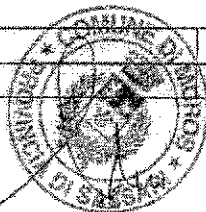
Riso	60	70
Pomodori pelati	60	80
Parmigiano Reggiano	7	8
Sale	q.b.	q.b.
Olio Extra Vergine di oliva	q.b.	q.b.

**PASSATO DI VERDURE CON MINESTRA**

Pasta	30	35
Verdure miste (zucche, broccoli, bietole)	50	70
Patate	30	40
Sedano e cipolla	q.b.	q.b.
Olio Extra Vergine di oliva	2	3
Sale	q.b.	q.b.

**PIZZA**

Pasta per pizza	150	150
Mozzarella	30	30



22.10.19

Pomodoro	q.b.	q.b.
Olive e/d patatine	q.b.	q.b.
Olio Extra Vergine di oliva	2	3
Sale	q.b.	q.b.

### RISOTTO CON FUNGHI O TONNO

Riso	60	40
Funghi o Tonno	40	40
Olio Extra Vergine di oliva	3	4
Sale	qb	qb

### PASTA CON FAGIOLI/CECI/LENTICCHIE

Pasta	30	40
Fagioli/ceci/lenticchie	20	30
Cipolla	5	5
Olio Extra Vergine di oliva	3	4
Sale	q.b.	q.b.

### RAVIOLI (ricotta - erbette) AL SUGO DI POMODORO

Ravioli	60	70
Pomodori pelati	10	15
Olio Extra Vergine di oliva	5	5
Parmigiano Reggiano	10	15
Sale e aromi	q.b.	q.b.

### LASAGNE AL FORNO

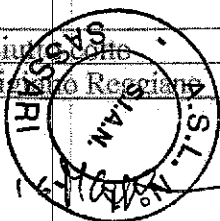
Pasta	80	100
Parmigiano Reggiano	10	12
Carne macinata	20	25
Olio Extra Vergine di oliva	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.
Burro	5	6
Sedano	4	5
Carota	4	5
Pomodori pelati	20	25
Latte	50	65
Farina	2	3
Noce moscata	q.b.	q.b.

### MINESTRA IN BRODO DI CARNE

Carne di bovino adulto, magra	80	100
Pasta	30	30
Cipolle, sedano, carote	30	40
Pomodori Pelati	15	15
Parmigiano Reggiano	8	10
Sale e aromi	q.b.	q.b.

### SFORMATO DI PATATE, PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO

Patate	70	90
Uova	1/2 intero	1/2 intero
Prosciutto cotto	30	30
Parmigiano Reggiano	5	5



Dietista del S.I.A.N. 8

(Servizio Italiano Alimentare e Nutrizionale)

Dott.ssa Maria Grazia Milla

*Handwritten signature: Maria Grazia Milla*

12.10.16



Sale e aromi, olio e.v.o.	q.b.	q.b.
---------------------------	------	------

### PROSCIUTTO CRUDO O COTTO

Prosciutto crudo	40	60
Prosciutto cotto	40	60

### ARISTA DI MAIALE AL FORNO

Arista di maiale	70	90
Olio Extra Vergine di Oliva	5	5
Sale e sapori	q.b.	q.b.

### POLPETTE DI CARNE BOVINA

Carne di manzo macinata	50	60
Patate	20	30
Uova	qb	qb
Sale e sapori	q.b.	q.b.
Olio Extra Vergine di oliva	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	10	10

### NASELLO/MERLUZZO

Nasello	90	110
Merluzzo	90	110
Burro	q.b.	q.b.
Parmigiano Reggiano	q.b.	q.b.

### FETTINE ALLA PIZZAIOLA

Fettina di manzo/arista/pollo	90	100
Pomodoro	30	30
Olio Extra Vergine di oliva	10	10
Farina	q.b.	q.b.
Origano, Prezzemolo, Aglio	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.

### COTOLETTA ALLA MILANESE AL FORNO

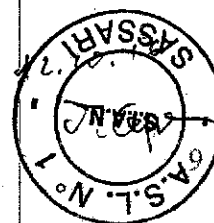


Dietista del S.I.A.N.

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizione)

Dott. ssa Maria Grazia Milia

*Maria Grazia Milia*



Cotoletta (manzo/ maiale / pollo)	80	100
Uova	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	30	30
Olio Extra Vergine di oliva	5	5
Sale e sapori	q.b.	q.b.

**FORMAGGIO**

Dolce sardo DOP	50	60
Mozzarella	60	90
Peretta	50	60

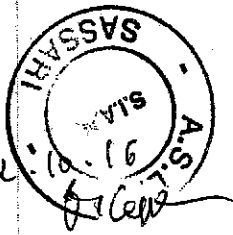
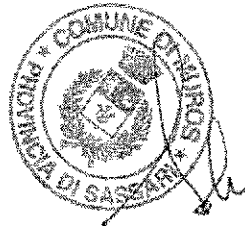


**Dietista del S.I.A.N.**

(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizionale)

Dott.ssa Maria Grazia Milla

*Maria Grazia Milla*



**FRITTATA CON VERDURA COTTA**

Uovo	50	70
Verdure di stagione (bietole, zucchini, carciofi)	30	40
Formaggio (parmigiano reggiano)	20	20
Sale	q.b.	q.b.

**PESCE (Crocchette di pesce/nasello/ bastoncini di merluzzo)**

Nasello in umido	100	120
Crocchette	100	120
Bastoncini di merluzzo	100	120
Olio Extra Vergine di oliva	3	4
Sale	q.b.	q.b.

**PATATE LESSE O AL VAPORE O PREZZEMOLATE**

Patate	110	140
Olio Extra Vergine di oliva	3	4
Sale, prezzemolo	q.b.	q.b.

**VERDURE FRESCHE DI STAGIONE/INSALATA VERDE**

Verdure fresche/Insalata verde	60	70
Olio Extra Vergine di oliva	3	4
Sale	q.b.	q.b.

**SPINACI/BIETOLE LESSE**

Spinaci o bietole	100	120
Olio Extra Vergine di oliva	3	4
Sale	q.b.	q.b.

**PATATE AL FORNO**

Patate	70	90
Olio di semi di arachide e sale	q.b.	q.b.

**PURE' DI PATATE**

Patate	70	90
Latte	15	20
Burro	7	10
Sale	q.b.	q.b.

**INSALATA MISTA**

Verdure miste di stagione	60	70
Olio Extra Vergine di oliva	5	10
Succo di limone	7	10
Sale	q.b.	q.b.

**PANE**

Pane comune fresco	50	80
--------------------	----	----

**Dietista del S.I.A.N.**

(Servizio Igiene Alimentare e Nutrizionale)

Dott. ssa Maria Grazia Milià

## FRUTTA/DESSERT

Mela	120	140
Misto di ciliege, nespole, fragole	120	140
Banana	1 intera	1 intera
Pera	120	140
Arance	120	140
Mandarini	120	140
Kiwi	120	140
Albicocche	120	140
Yogurt cremoso, senza pezzi/budino	125	125

### NOTA BENE

- La frutta e le verdure dovranno essere utilizzate tenendo conto prioritariamente dei prodotti di stagione, alternando gli stessi su almeno 5 giorni consecutivi con prodotti ortofrutticoli differenti.
- La frutta può essere sostituita una volta alla settimana, con uno yogurt o budino dello stesso tipo e gusto per ogni utente.



**Dietista del S.I.A.N.**

(Servizio Igienico Alimentare e Nutrizionale)

**Dot. ssa Maria Grazia Milla**

*Maria Grazia Milla*

