



***RICETTARIO***

***Scuole***  
***Comune Assemini***

**A.S. 2020/2021**

**Gemeaz**  
— elior —

**SI INFORMANO GLI UTENTI CHE GLI ALIMENTI SOMMINISTRATI PRESSO QUESTO ESERCIZIO POSSONO CONTENERE UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO**

**Elenco degli Allergeni alimentari**

**(ai sensi del Reg. UE 1169/11, D. Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.)**

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:
  - a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
  - b) maltodestrine a base di grano;
  - c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
  - d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
3. Uova e prodotti a base di uova.
4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
  - a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
  - b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:
  - a) olio e grasso di soia raffinato ( 1 );
  - b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
  - c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
  - d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.
7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:
  - a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
  - b) lattiolio.
8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
9. Sedano e prodotti a base di sedano.
10. Senape e prodotti a base di senape.
11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO<sub>2</sub> totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
13. Lupini e prodotti a base di lupini.
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

**Si invitano i consumatori allergici o intolleranti ad uno o più degli allergeni sopra riportati a chiedere informazioni al nostro personale incaricato e consultare il REGISTRO ALLERGENI nel quale sono riportati gli ALLERGENI PRESENTI COME INGREDIENTI nei singoli piatti, ad esclusione dei piatti extra menu del giorno per i quali si invita a chiedere al nostro personale.**

RICETTARIO E REGISTRO ALLERGENI

**PRIMI PIATTI**

	3/5 aa	6/8 aa	9/11 aa	12/14 aa	Allergeni
<b>Pasta al sugo di pomodoro</b>					
pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120	
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	qb	qb	qb	qb	
<b>Pasta all'olio</b>					
pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
<b>Pasta al pomodoro fresco</b>					
pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Pomodori freschi	70	90	120	150	
olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	qb	qb	qb	qb	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
<b>Pasta al tonno e pomodorini</b>					
Pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Tonno in scatola al naturale	20	25	30	35	<b>4</b>
Pomodorini	40	50	60	80	
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
Cipolla, prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
<b>Pasta al ragù vegetale</b>					
Pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Pomodori pelati o passata di pomodoro	30	40	50	70	
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
Cipolla, sedano, carote, zucchine triturate	35	45	55	70	<b>9</b>
<b>Pasta al pesto</b>					
Pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Pesto fresco di basilico e prezzemolo	15	20	25	30	<b>4, 7, 8</b>
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
<b>Pasta con crema di zucchine</b>					
Pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
zucchine	40	50	60	80	
cipolla	qb	qb	qb	qb	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>

RICETTARIO SCUOLE  
COMUNE ASSEMINI

<b>Pasta al ragù di carne</b>					
Malloreddus o altra pasta	60	70	80	100	<b>1</b>
carne macinata di manzo	20	30	40	50	
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	8	90	100	
Cipolla, sedano, carota	qb	qb	qb	qb	<b>9</b>
olio extravergine d'oliva	2	3	4	5	
Parmigiano reggiano	3	4	5	6	<b>7</b>
<b>Riso con olio e parmigiano</b>					
Riso superfino arborio	60	70	80	100	
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
<b>Riso al pomodoro</b>					
Riso superfino arborio	60	70	80	100	
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120	
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	qb	qb	qb	qb	
<b>Risotto alla crema di broccoli</b>					
Riso carnaroli	60	70	80	100	
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
broccoli	50	65	80	100	
Cipolla, prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
Parmigiano reggiano					<b>7</b>
<b>Risotto allo zafferano</b>					
Riso carnaroli	60	70	80	100	
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
zafferano	1 bsx 6 por 1 bsx 5 por 1 bsx 4 por 1 bsx 3 porzioni				
Cipolla, prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
Parmigiano reggiano					<b>7</b>
<b>Pastina in brodo vegetale</b>					
pastina	30	35	40	50	<b>1</b>
Brodo vegetale realizzato con sedano, carote, cipolle, patate, prezzemolo, pomodoro	qb	qb	qb	qb	<b>9</b>
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>
<b>Pastina in brodo di carne</b>					
pastina	30	35	40	50	<b>1</b>
Carne di manzo o di pollo	40	50	60	70	
Condimenti del brodo: sedano, carote, cipolle, patate, prezzemolo, pomodoro	qb	qb	qb	qb	<b>9</b>
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	<b>7</b>

<b>Minestrone di legumi misti</b>					
pasta	25	30	35	40	<b>1</b>
Legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)	30	35	45	60	
patate	25	30	35	40	
Pomodori o passata di pomodoro	10	15	20	25	
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
Cipolla, carote, sedano	qb	qb	qb	qb	<b>9</b>
<b>Passato di verdura con legumi</b>					
Patate	30	35	40	45	
Verdure miste (cipolle, carote, bietole, zucchine, cavolfiore o altro cavolo, pomodori)	150	190	240	270	
Ceci o fagioli o lenticchie	40	50	60	80	
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
<b>Passato di verdura con riso e ceci</b>					
Riso	40	55	60	80	
Verdure miste (cipolle, carote, bietole, zucchine, cavolfiore o altro cavolo, pomodori)	150	190	240	370	
Ceci o fagioli o lenticchie	40	50	60	80	
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
<b>Minestrone estivo con lenticchie e farro</b>					
farro	30	35	40	50	<b>1</b>
Verdure miste (cipolle, carote, bietole, zucchine, cavolfiore, pomodori)	150	190	240	270	
Patate	25	30	35	40	
Lenticchie	25	30	40	50	
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
<b>Minestrone estivo con legumi</b>					
Pasta	25	30	35	40	<b>1</b>
Verdure miste (cipolle, carote, bietole, zucchine, cavolfiore pomodori)	150	190	240	270	
Patate	25	30	35	35	
Fagioli o ceci o lenticchie					
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
<b>Zuppa di fagioli con riso e farro</b>					
Riso	15	20	25	30	
Farro	15	20	25	30	<b>1</b>
Verdure miste (cipolle, carote, bietole, zucchine, cavolfiore, pomodori)	150	190	240	270	
Patate	15	20	25	30	
Fagioli borlotti					
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	

RICETTARIO SCUOLE  
COMUNE ASSEMINI

<b>Ravioli di ricotta al pomodoro</b>					
Ravioli ripieni di ricotta e spinaci	100	130	170	200	1,3,7
Olio extravergine di oliva	7	8	8	9	
Pomodori pelati o passata di pomodoro	60	80	100	120	
Parmigiano reggiano	7	8	8	9	7
Cipolla e/o aglio, basilico fresco	qb	qb	qb	qb	
<b>Lasagne al ragù di verdure</b>					
Lasagne all'uovo	70	80	90	110	1,3
Pomodori pelati o passata di pomodoro	90	100	110	130	
Cipolla, sedano, carota	qb	qb	qb	qb	
Olio extravergine d'oliva	7	8	8	9	
Cipolla, sedano, carote, zucchine triturate	40	50	60	90	
Besciamella preparata con:					
latte 30 40	30	40	45	50	7
burro	2	3	3	4	7
Parmigiano reggiano	3	4	4	5	7
farina	qb	qb	qb	qb	1
<b>Pizza margherita</b>					
Pasta per pizza	150	180	220	250	1
mozzarella	55	70	90	100	7
Pomodori pelati o passata di pomodoro	90	100	110	120	
Olio extravergine di oliva	10	12	14	16	
origano	qb	qb	qb	qb	
<b>Malloreddus alla campidanese (piatto unico secondaria)</b>					
malloreddus				90	1
salsiccia				70	
Pomodori pelati o passata di pomodoro				100	
Cipolla, sedano, carota, zafferano				qb	9
olio extravergine d'oliva				5	
Parmigiano reggiano				7	7
<b>SECONDI PIATTI</b>					
<b>Scaloppina di pollo al limone</b>					
Petto di pollo a fettine	60	70	80	100	
Farina	qb	qb	qb	qb	1
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Succo di limone	qb	qb	qb	qb	
<b>Fettina di vitello o manzo alla pizzaiola</b>					
Fettine di vitello o manzo (secondo menu)	60	70	80	100	
Pomodori pelati o passata	20	25	30	30	
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Origano, cipolla e/o aglio	qb	qb	qb	qb	

RICETTARIO SCUOLE  
COMUNE ASSEMINI

<b>Bocconcini di pollo in umido con patate</b>					
Bocconcini di pollo	60	70	80	100	
patate	30	40	50	60	
Pomodori pelati o passata	5	10	15	15	
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Carote, cipolla e/o aglio	qb	qb	qb	qb	
<b>Polpette di vitellone e suino al sugo</b>					
Carne macinata mista di vitellone e suino	60	70	80	100	
Pane grattugiato (impasto)	qb	qb	qb	qb	1
Uovo	½ uovo ogni 150 gr. di carne				3
Prezzemolo tritato	qb	qb	qb	qb	
Latte (impasto)	4	4	4	4	7
Parmigiano reggiano (impasto)	2	3	4	5	7
Passata di pomodoro o pomodori pelati (sugo)	20	25	30	30	
Olio extravergine d'oliva (sugo)	4	4	4	5	
Cipolla e/o aglio (sugo)	qb	qb	qb	qb	
<b>Vitello in umido</b>					
Fettine o bocconcini di vitello	60	70	80	100	
Pomodori pelati o passata 1	10	15	20	20	
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Carote, cipolla e/o aglio	qb	qb	qb	qb	
<b>Coscia di pollo al forno</b>					
Coscia e sovracoscia di pollo	70	80	90	120	
Aromi	qb	qb	qb	qb	
<b>Cotoletta di pollo al forno</b>					
Petto di pollo a fettine	60	70	80	100	
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità in percentuale sul peso)	20%	20%	20%	20%	1, 3
<b>Roast-beef di vitellone</b>					
Carne di vitellone	60	70	80	100	
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Aglio, ev. rosmarino	qb	qb	qb	qb	
<b>Bocconcini di tacchino con patate</b>					
Tacchino a tocchetti	60	70	80	100	
patate	60	100	120	140	
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Cipolla, carote, sedano	qb	qb	qb	qb	9
Aromi per carni	qb	qb	qb	qb	
Quantità di pane nel giorno di questa pietanza	40	40	40	50	1

RICETTARIO SCUOLE  
COMUNE ASSEMINI

<b>Hamburger di macinato misto (cottura al forno)</b>					
Carne macinata mista di maiale e vitellone (impasto)	60	70	80	100	
Olio extravergine d'oliva (impasto)	4	4	4	5	
Prezzemolo, cipolla, pomodoro (impasto)	qb	qb	qb	qb	
<b>Fesa di tacchino al pomodoro</b>					
Fesa di tacchino a fettine	60	70	80	100	
Pomodori pelati o passata	20	25	30	30	
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Carote, cipolla e/o aglio	qb	qb	qb	qb	
<b>Sformato (o torta) di zucchine</b>					
uovo	50	70	90	100	3
Parmigiano reggiano	2	3	3	5	7
zucchine	30	35	40	50	
Olio extravergine d'oliva	3	4	4	5	
prezzemolo	qb	qb	qb	qb	
<b>Uovo sodo</b>					
Uovo	1	1	1	1	3
<b>Omelette al formaggio al forno</b>					
Uovo	50	70	90	100	3
Latte	5	7	9	10	7
formaggio	7	9	11	13	7
olio	3	4	4	5	
<b>Bollito di manzo</b>					
carne di manzo	60	70	80	100	
per il brodo: sedano, carote, cipolle, patate,prezzemolo,pomodoro)	qb	qb	qb	qb	9
<b>Bastoncini di merluzzo panati al forno</b>					
Bastoncini di merluzzo	70	90	100	130	4
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
<b>Platessa panata al forno</b>					
filetto di platessa	70	90	100	130	4
Panatura con uovo e pane grattugiato (quantità massima consentita in perc 30%		30%	30%	30%	1,3
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
<b>Merluzzo (o nasello o platessa o palombo) alla parmigiana</b>					
Filetti di pesce	70	90	100	130	4
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Parmigiano reggiano	6	8	10	12	7
Brodo vegetale	qb	qb	qb	qb	



RICETTARIO SCUOLE  
COMUNE ASSEMINI

<b>Merluzzo (o nasello o platessa o palombo) con olio e limone</b>					
Filetti o tranci di pesce	70	90	100	130	<b>4</b>
Olio extravergine d'oliva	4	4	4	5	
Aglione, limone (e/o ev. altri aromi)	qb	qb	qb	qb	
<b>Formaggi (razioni per secondi piatti)</b>					
Mozzarella	50	70	80	100	<b>7</b>
Pecorino fresco o semistagionato	40	50	50	60	<b>7</b>
Formaggi vaccini dolci	40	50	50	60	<b>7</b>
<b>Prosciutto crudo/cotto</b> (razioni per secondi piatti)	30	35	35	40	
<b>CONTORNI</b>					
Verdure (finocchi/insalata/broccoli/bietole/pomodori/..)	80	150	180	220	
Olio extravergine di oliva	5	6	6	7	
<b>Contorno di patate</b>					
Patate	80	100	120	160	
Olio extravergine di oliva	5	6	6	7	
<b>Frutta fresca</b> (parte edibile)	150	160	180	200	
<b>Pane</b>	40	50	50	60	<b>1</b>

**Si informano gli utenti che i prodotti presenti a menu possono contenere uno o più dei seguenti allergeni: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, molluschi e lupini (Allegato II del Reg. UE 1169/2011), come ingredienti e/o come tracce derivanti da cross contamination sito/processo". In caso di necessità, si invitano gli utenti a contattare il referente di sito/centro cottura.**