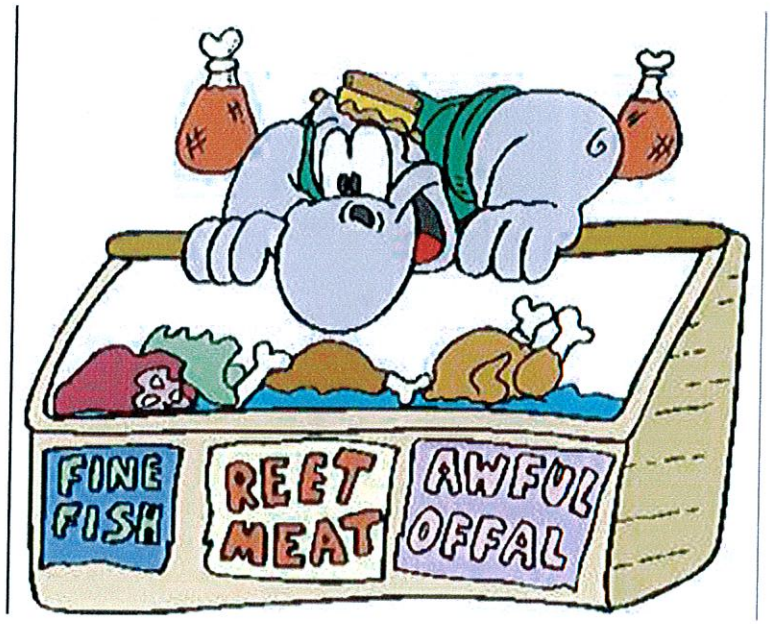
Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
C.so Umberto, 83
09074 GHILARZA
P.IVA 01070830953

Comune di Samugheo

Tabelle dietetiche

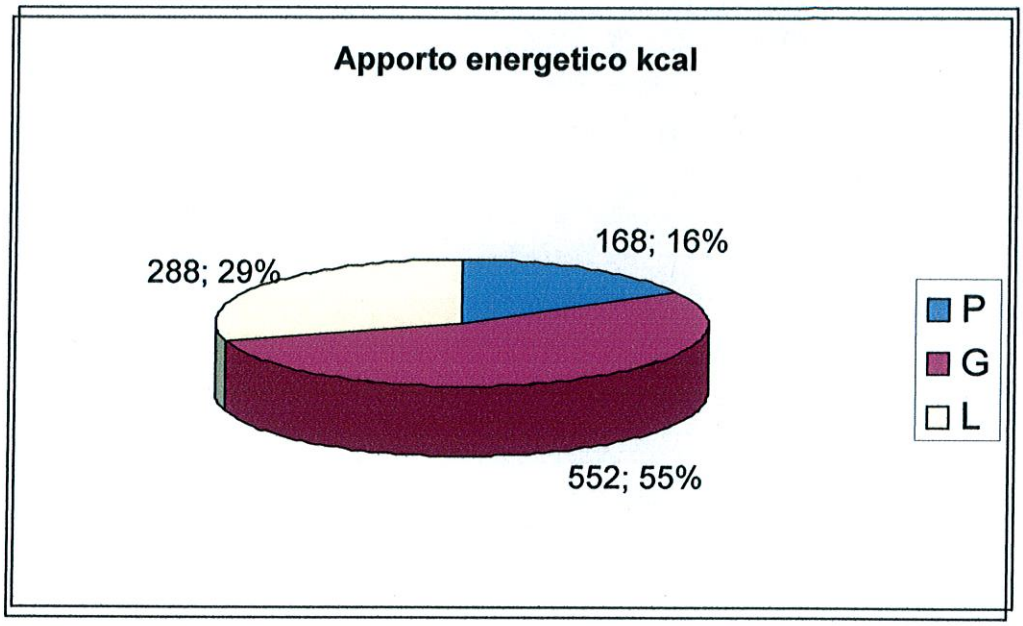


COMUNE DI SAMUGHEO

Tabelle dietetiche

Apporto energetico (scuole medie) 1008kcal

Proteine	Glucidi	Lipidi
42g	142g	32g
168kcal	552kcal	288kcal



Apporto energetico (scuole materne) 725kcal

Proteine	Glucidi	Lipidi
28g	102g	24g
112kcal	397kcal	216kcal

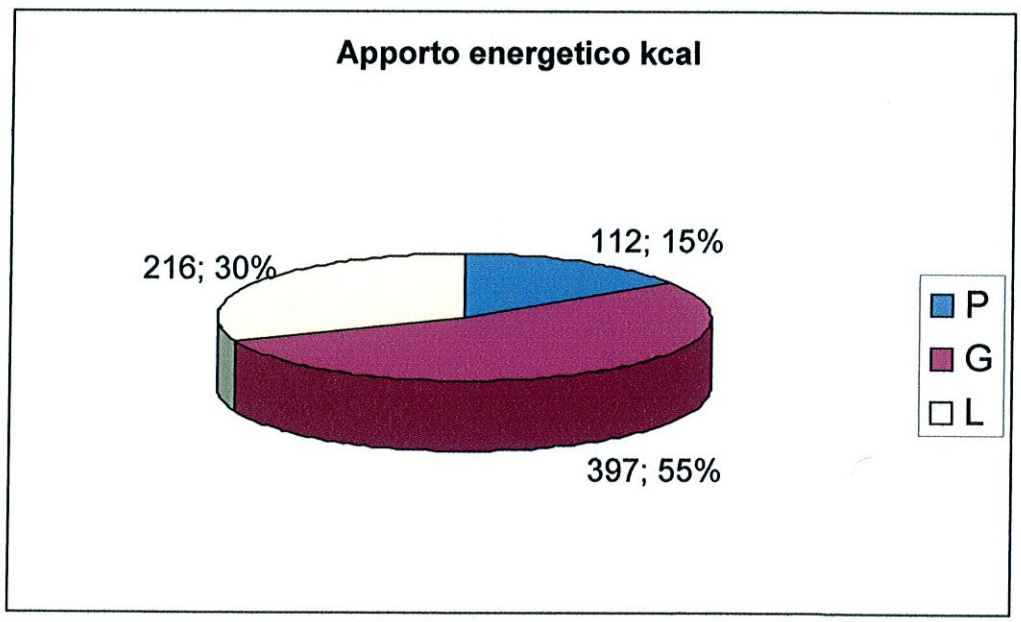


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

I SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Lunedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Pasta con pomodori freschi e basilico			
Pasta	60	80	70
Pomodori	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Basilico	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Vitellone / maiale magro arrosto			
Vitellone magro	60	100	70
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Patate al forno	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Martedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Insalata di riso			
Riso	60	90	70
Mozzarella	30	50	40
Prosciutto cotto	20	40	30
Carote	30	30	30
pomodori	30	30	30
Olio extra vergine di oliva	6	8	7
Parmigiano	5	5	5
Verdura: zucchine/ bieta/ melanzane/ carote/ cetrioli/ fagiolini/ peperoni/ pomodori	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

Tabelle dietetiche

Apporto energetico (scuole elementari) 835kcal

Proteine	Glucidi	Lipidi
32g	117g	28g
128kcal	455kcal	252kcal

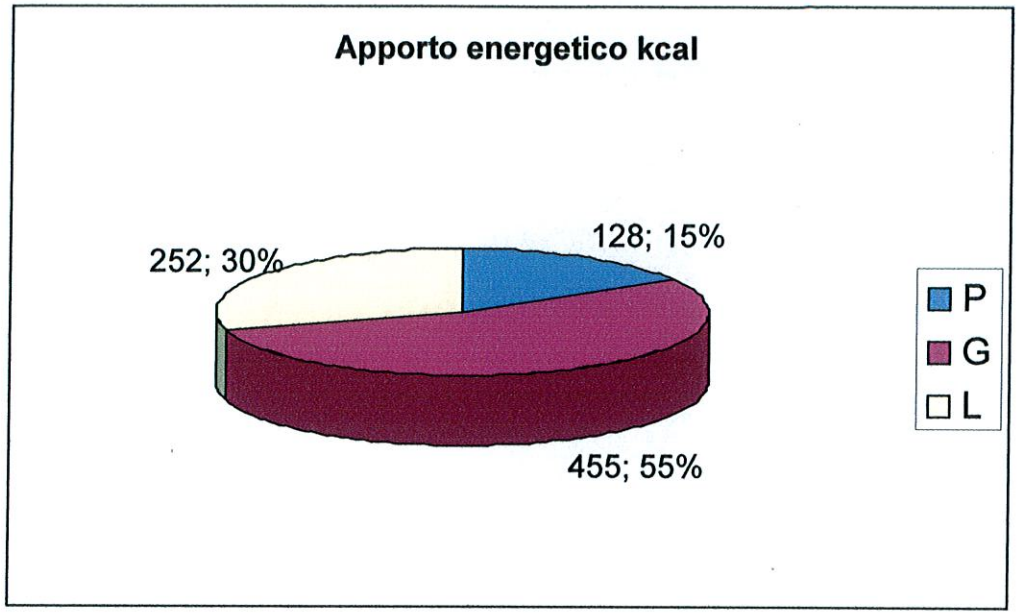
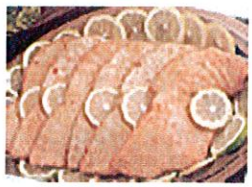


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

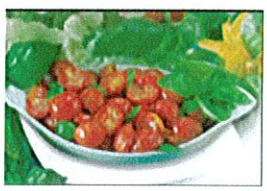
COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Mercoledì	Materne	Medie	Elementari
Passato di verdura con farro /riso, pastina			
Farro	30	45	40
Carote	10	10	10
Zucchine	10	10	10
Bieta	10	10	10
Patate	20	20	20
Sedano	10	10	10
Lenticchie	16	16	16
Parmigiano	5	10	5
Olio extra vergine di oliva	5	8	6
Merluzzo impanato al forno			
Merluzzo	80	120	90
Uovo	10	12	10
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Pane grattugiato, limone, farina	q.b	q.b	q.b
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Gelato alla frutta	60	60	60
Pane	50	80	60



LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Giovedì	Materne	Medie	Elementari
Ravioli di ricotta al pomodoro			
Ravioli	100	130	120
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Petto di pollo alla salvia	60	100	70
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Farina e salvia	q.b	q.b	q.b
Verdura: zucchine/ bieta/ melanzane/ carote/ cetrioli/ fagiolini/ peperoni/ pomodori	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60



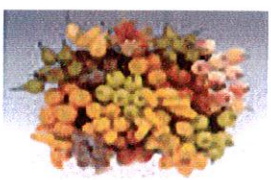


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

I SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Pasta alle zucchine			
Pasta	50/60	80/90	60/70
Pomodori pelati	50	50	50
Zucchine tritate	40	40	40
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	7	6
Caciotta / dolce sardo	50	80	60
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Macedonia	150	150	150
Pane	50	80	60

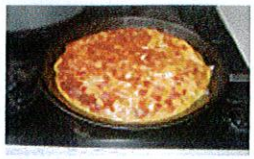


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

II SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Lunedì	Materne	Medie	Elementari
Minestra in brodo vegetale			
Pastina	25/30	40/45	35/40
Porri	10	10	10
Carote	20	20	20
Patate	40	60	50
Parmigiano	5	10	5
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Platessa alla parmigiana			
Platessa	90	130	100
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Parmigiano	5	10	5
Verdura: zucchine/ bieta/ melanzane/ carote/ cetrioli/ fagiolini/ peperoni/ pomodori	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Martedì	Materne	Medie	Elementari
Lasagne al forno con ragù vegetale			
Pasta all'uovo	50/60	70/80	60/70
Pomodori pelati	70	70	70
sedano	20	20	20
Carote	30	30	30
Cipolla	10	10	10
Latte	40	40	40
Burro	5	5	5
Parmigiano	5	8	6
Olio extra vergine di oliva	6	10	8
Farina	5	5	5
Basilico	q.b	q.b	q.b
Prosciutto cotto	40	60	50
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Macedonia	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953 Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO
Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

II SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Mercoledì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Pasta al pomodoro			
Pasta	50/60	80/90	60/70
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Carne di vitellone alla pizzaiola			
Vitellone	60	100	70
Pomodori pelati	20	20	20
Olio extra vergine di oliva	10	10	10
Aglio, origano, prezzemolo, cipolla	q.b	q.b	q.b
Verdura: zucchine/ bieta/ melanzane/ carote/ cetrioli/ fagiolini/ peperoni/ pomodori	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Giovedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Riso all'olio e parmigiano			
Riso	60	90	70
Olio extra vergine di oliva	6	8	6
Parmigiano	5	10	5
Mozzarella	50	80	60
Pomodori	100	150	100
Olio extra vergine di oliva	10	10	10
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

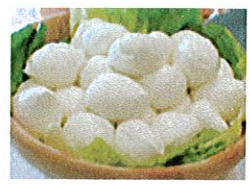


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

II SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Gnocchi di patate al pesto			
Gnocchi di patate	150	240	170
Pinoli	5	6	5
Pecorino	5	6	5
Parmigiano	10	12	10
Basilico	10	12	10
Olio extra vergine di oliva	5	8	7
Sformato di pollo e carote			
Petto di pollo	40	70	50
Carote	75	100	75
Uova	15	30	20
Olio extra vergine di oliva	6	8	7
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

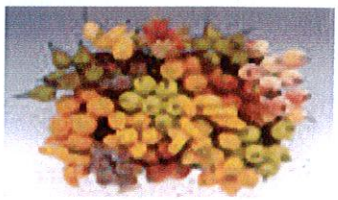
Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

III SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Lunedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementare
Pizza al pomodoro e mozzarella	130	160	140
Mozzarella	60	80	70
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	10	10
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150



LISTA DEGLI ALIMENTI **Martedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementare
Pasta alle zucchine			
Pasta	50/60	80/90	60/70
Pomodori pelati	50	50	50
Zucchine tritate	40	60	40
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	7	6
Spezzatino di bovino con patate			
Manzo magro	60	100	70
Patate	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	10	10	10
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

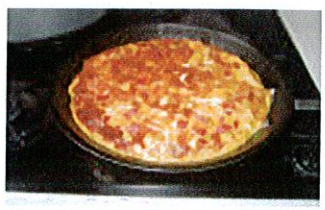


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

III SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Mercoledì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementare
Gnocchi di patate con pomodoro fresco e basilico			
Gnocchi di patate	150	240	170
Pomodori feschi	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Basilico	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Bastoncini di pesce	n.3	n.5	4
Olio extra vergine di oliva	5	7	6
Verdura: zucchine/bieta/ melanzane /carote/ fagiolini/	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Macedonia	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Giovedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementare
Passato di verdura con farro /riso, pastina			
Farro	30	45	40
Carote	10	10	10
Zucchine	10	10	10
Bieta	10	10	10
Patate	20	20	20
Sedano	10	10	10
Lenticchie	16	16	16
Parmigiano	5	10	5
Olio extra vergine di oliva	6	8	5
Sformato di ricotta tricolore			
uovo	15	30	20
Ricotta	30	50	40
Spinaci o bietole	20	30	20
Carote	10	15	10
Parmigiano	7	8	7
Olio extra vergine di oliva	4	6	5
Pane grattugiato	q.b	q.b	q.b
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Gelato alla frutta	60	60	60
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953 Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

III SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Ravioli di ricotta al pomodoro			
Ravioli	100	130	120
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Pollo arrosto	130	250	150
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

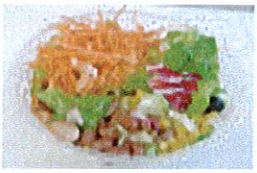


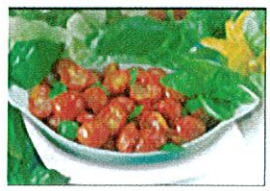
Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

IV SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Lunedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Lasagne al forno con ragù vegetale			
Pasta all'uovo	50/60	70/80	60/70
Pomodori pelati	70	70	70
sedano	20	20	20
Carote	30	30	30
Cipolla	30	30	30
Latte	40	40	40
Burro	5	5	5
Parmigiano	5	8	6
Olio extra vergine di oliva	6	10	8
Farina	5	5	5
Basilico	q.b	q.b	q.b
Petto di tacchino o pollo alla salvia	60	100	70
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Farina e salvia	q.b	q.b	q.b
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Macedonia	150	150	150
Pane	50	80	60



LISTA DEGLI ALIMENTI **Martedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Passato di verdura con farro /riso, pastina			
Farro	30	45	40
Carote	10	10	10
Zucchine	10	10	10
Bieta	10	10	10
Patate	20	20	20
Sedano	10	10	10
Lenticchie	16	16	16
Parmigiano	5	10	5
Olio extra vergine di oliva	5	8	6
Platessa / merluzzo alla livornese	90	130	100
Pomodori pelati	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	6	8	7
Aromi	q.b	q.b	q.b
Patate in verde	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Gelato alla frutta	60	60	60
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu

COMUNE DI SAMUGHEO
Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

IV SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Mercoledì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Insalata di riso			
Riso	60	90	70
Mozzarella	30	50	40
Prosciutto cotto	20	40	30
Carote	30	30	30
pomodori	30	30	30
Olio extra vergine di oliva	6	8	7
Parmigiano	5	5	5
Verdura: zucchine/ bieta/ melanzane/ carote/ cetrioli/ fagiolini/ peperoni/ pomodori	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Giovedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Pasta al pomodoro			
Pasta	50/60	80/90	60/70
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Carne di vitellone/ maiale alla pizzaiola			
Vitellone	60	100	70
Pomodori pelati	20	20	20
Olio extra vergine di oliva	10	10	10
Aglio, origano, prezzemolo, cipolla	q.b	q.b	q.b
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

I SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Lunedì	Materne	Medie	Elementari
Pasta con i broccoli			
Pasta	50/60	80/90	60/70
Broccoli	40	60	50
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Pollo arrosto	130	250	150
Patate al forno	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	10	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banana/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Martedì	Materne	Medie	Elementari
Pasta e legumi			
Pasta	20	40	30
Legumi secchi	25	45	25
Patate	40	40	40
Finocchi	10	10	10
Carote	15	15	15
Cipolle	10	10	10
Pelati	10	10	10
Parmigiano	5	10	5
Olio extra vergine di oliva	5	7	6
Stracchino o dolce sardo	50	80	60
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

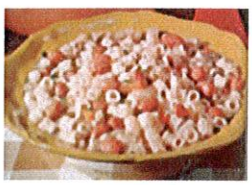


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO
Tabella dietetica menù estivo (4 settimane)

IV SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Riso all' olio e parmigiano			
Riso	60	90	70
Olio extra vergine di oliva	6	8	6
Parmigiano	5	10	5
Dolce sardo o Caciotta	50	80	60
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: albicocche/ cocomero/ fragole/ melone/ pesche/ prugne/ mele/ pere/ banane /kiwi	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

I SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Mercoledì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Lasagne al forno con ragù di carne			
Lasagne	50	70	60
Pomodori pelati	50	70	60
Verdure (finocchi, carote, cipolle)	10	10	10
Latte	50	70	50
Burro	3	4	3
Parmigiano	5	10	5
Carne di vitellone	30	45	35
Olio extra vergine di oliva	6	8	8
Prosciutto cotto	40	60	50
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Macedonia	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Giovedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Riso al pomodoro			
Riso	60	90	70
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Bastoncini di pesce	n.3	n.5	n.4
Olio extra vergine di oliva	3	5	4
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc..	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Budino	1 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

I SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Passato di verdure con orzo/ farro/ riso/	30	45	35
Verdure miste	60	100	60
Patate	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Parmigiano	5	10	5
Polpettone (carne di vitellone)			
Vitellone	50	90	70
Uova	15	30	20
Pane grattugiato	5	10	5
Prezzemolo	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	7	5
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO
Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

II SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Lunedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Riso al ragù di carne			
riso	60	90	70
Carne	10	20	15
Pomodori pelati	50	70	70
Olio extra vergine di oliva	5	10	5
Parmigiano	5	10	5
Cipolla, sedano, carote	q.b	q.b	q.b
Platessa / merluzzo / agli aromi	90	130	100
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Aromi	q.b	q.b	q.b
Purè di patate			
Patate	150	150	150
Burro	8	8	8
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
latte	50	50	50
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	30	60	40

LISTA DEGLI ALIMENTI **Martedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Ravioli al burro e salvia			
Ravioli di ricotta	100	130	120
Burro	8	10	8
salvia	q.b	q.b	q.b
Maiale/ agnello arrosto			
Maiale	60	100	70
Olio extra vergine di oliva	5	7	6
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

II SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Mercoledì	Materne	Medie	Elementari
Crema di lenticchie con crostini			
Lenticchie	25	45	30
Patate	30	60	50
Latte intero	50	100	50
Cipolla	5	10	5
Parmigiano	5	10	5
Burro	5	10	5
Crostini di pane	30	50	40
Olio extra vergine di oliva	4	6	4
Crocchette di pollo			
Petto di pollo	40	70	50
Patate	10	15	15
spinaci	5	10	5
Parmigiano	7	8	7
Olio extra vergine di oliva	4	6	5
Latte, uova,	q.b	q.b	q.b
Pane grattugiato	5	10	7
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc..	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Giovedì	Materne	Medie	Elementari
Pizza col pomodoro e mozzarella	130	160	140
Mozzarella	60	80	70
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	10	10
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953Iscritta all'albo sezione A n.053587

II SETTIMANA

COMUNE DI SAMUGHEO
Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Pastina in brodo di carne			
Pastina	25/30	40/45	35/40
Brodo di carne	100	250	150
parmigiano	5	10	5
Frittata /uova sode			
Uova	1	2	1
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc…	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Macedonia	150	150	150
Pane	50	80	60

Ogni 1500 ml. Di acqua a freddo 500g di carne di vitello magro
1 osso (epifisi di animale giovane)
Cipolla, prezzemolo, finocchi, pomodori

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

III SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Lunedì	Materne	Medie	Elementari
Pasta e legumi			
Pasta	20	40	30
Legumi secchi	25	45	25
Patate	40	40	40
Finocchi	10	10	10
Carote	15	15	15
Cipolle	10	10	10
Pelati	10	10	10
Parmigiano	5	10	5
Olio extra vergine di oliva	5	7	6
Stracchino o dolce sardo	50	80	60
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc..	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Martedì	Materne	Medie	Elementari
Riso al pomodoro			
Riso	60	90	70
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Platessa alla parmigiana			
Platessa	90	130	100
Olio extra vergine di oliva	5	7	7
Parmigiano	5	10	5
Patate in verde	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

III SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Mercoledì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Gnocchi al ragù di carne			
Gnocchi di patate	150	240	170
Carne	10	20	15
Pomodori pelati	50	70	70
Olio extra vergine di oliva	5	8	5
Parmigiano	5	10	5
Cipolla, sedano, carote	q.b	q.b	q.b
Scaloppa di vitellone al limone	60	100	70
Farina, limone	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	6	6
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Budino	1 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Giovedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Passato di verdure con orzo/ farro/ riso/	30	45	35
Verdure miste	60	100	60
Patate	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Parmigiano	5	10	5
Polpette in umido			
Carne di bovino tritata	50	80	70
Pomodori pelati	45	60	50
Uova pastorizzate	10	15	10
Latte UHT	10	15	15
Parmigiano	5	7	7
Pane grattugiato	q.b	q.b	q.b
Farina	q.b	q.b	q.b
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	4	6	5
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc..	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista PIVA 01070830953 Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

III SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Pasta al pomodoro			
Pasta	50/60	80/90	60/70
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Crocchette di ricotta e spinaci			
Ricotta	40	55	50
Spinaci	10	20	20
Patate	10	20	20
Parmigiano	7	10	7
Uova pastorizzate	10	15	10
Olio extra vergine di oliva	3	5	5
Pane grattugiato	q.b	q.b	q.b
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

IV SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Lunedì	Materne	Medie	Elementari
Ravioli di ricotta al pomodoro			
Ravioli di ricotta	100	130	120
Pomodori pelati	70	70	70
Parmigiano	5	10	5
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
Bastoncini di pesce	n.3	n.5	n.4
Olio extra vergine di oliva	3	6	5
Insalata mista	80	100	80
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Budino	1 vasetto	1 vasetto	1 vasetto
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI	Quantità pro capite in grammi		
Martedì	Materne	Medie	Elementari
Crema di legumi con crostini			
Legumi	25	45	30
Patate	30	60	50
Latte intero	50	100	50
Cipolla	5	10	5
Parmigiano	5	10	5
Burro	5	10	5
Crostini di pane	30	50	40
Olio extra vergine di oliva	4	6	4
Prosciutto cotto	40	60	50
Verdura: broccoli / cavolfiori / spinaci/ carote, finocchi ecc…	100	150	120
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

IV SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Mercoledì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Riso all' olio e parmigiano			
Riso	60	90	70
Olio extra vergine di oliva	6	8	7
Parmigiano	5	10	5
Stracchino o dolce sardo	50	80	60
Insalata verde	50	100	50
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

LISTA DEGLI ALIMENTI **Giovedì**	Quantità pro capite in grammi Materne	Medie	Elementari
Pastina in brodo di carne			
Pastina	25/30	40/45	35/40
Brodo di carne	100	250	150
parmigiano	5	10	5
Pollo arrosto	130	250	150
Pure di patate			
Patate	150	150	150
Burro	8	8	8
Olio extra vergine di oliva	5	5	5
latte	50	50	50
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	30	60	40

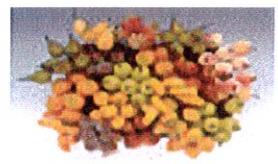


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

COMUNE DI SAMUGHEO

Tabella dietetica menù invernale (4 settimane)

IV SETTIMANA

LISTA DEGLI ALIMENTI **Venerdì**	Quantità pro capite in grammi		
	Materne	Medie	Elementari
Lasagne al forno con ragù di carne			
Lasagne	50	70	60
Pomodori pelati	50	70	60
Verdure (finocchi, carote, cipolle)	10	10	10
Latte	50	70	50
Burro	3	4	3
Parmigiano	5	10	5
Carne di vitellone	30	40	35
Olio extra vergine di oliva	6	8	8
Agnello /maiale in umido			
Agnello	120	200	150
Pomodori pelati	20	20	20
Olio extra vergine di oliva	6	6	6
Piante aromatiche	q.b	q.b	q.b
Insalata mista	80	100	100
Olio extra vergine di oliva	8	8	8
Frutta fresca: mela/ pera/ banane/ kiwi/ arance /mandarini/ mandaranci	150	150	150
Pane	50	80	60

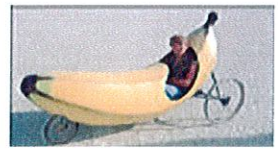
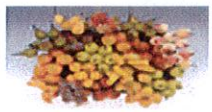
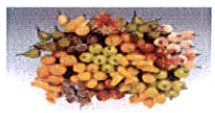
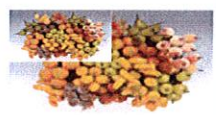


Tabelle dietetiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista
PIVA 01070830953
Iscritta all'albo sezione A n.053587

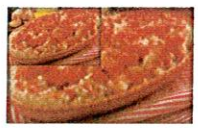
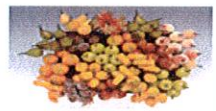
Menù estivo

I settimana	II settimana
Lunedì	
Pasta con pomodori freschi	Minestra in brodo vegetale
Vitellone / maiale magro arros	Platessa alla parmigiana
Patate al forno	Verdura di stagione
Frutta di stagione	Frutta di stagione
Martedì	
Insalata di riso	Lasagne al forno con ragù vegetale
Verdura di stagione	Prosciutto cotto
Frutta di stagione	Insalata mista
	Macedonia
Mercoledì	
Passato di verdura con cer.	Pasta al pomodoro
Merluzzo impanato al forno	Carne di vitellone alla pizzaiola
Insalata verde	Verdura di stagione
Gelato alla frutta	Frutta di stagione
Giovedì	
Ravioli di ricotta al pomodoro	Riso all'olio e parmigiano
Petto di pollo alla salvia	Mozzarella
Verdura di stagione	Pomodori
Frutta di stagione	Frutta di stagione
Venerdì	
Pasta alle zucchine	Gnocchi di patate al pesto
Caciotta / dolce sardo	Sformato di pollo e carote
Insalata mista	Insalata verde
Macedonia	Frutta di stagione

Menù estivo

III settimana	IV settimana
Lunedì Pizza al pomodoro e mozzarella Insalata mista  Frutta fresca di stagione	Lasagne con ragù vegetale Petto di tacchino alla salvia Insalata mista Macedonia
Martedì Pasta alle zucchine Spezzattino di bovino Patate Frutta fresca di stagione	Passato di verdure con cereali Platessa/ merluzzo alla livornese Patate in verde Gelato alla frutta
Mercoledì Gnocchi di patate con pomodoro fresco e basilico Bastoncini di pesce Verdura di stagione  Macedonia	Insalata di riso Verdura di stagione Frutta fresca di stagione
Giovedì Passato di verdura con cereali Sformato di ricotta Insalata verde Gelato alla frutta	Pasta al pomodoro Carne di vitellone / maiale alla pizzaiola Insalata verde  Frutta fresca di stagione
Venerdì Ravioli di ricotta al pom. Pollo arrosto Insalata mista Frutta fresca di stagione	Riso all'olio e parmigiano Dolce sardo / caciotta Insalata mista Frutta fresca di stagione

Menù invernale

I settimana		II settimana	
Lunedì			
Pasta con i broccoli		Riso al ragù di carne	
Pollo arrosto		Platessa / merluzzo agli aromi	
Patate al forno		Purè di patate	
Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	
Martedì			
Pasta e legumi		Ravioli al burro e salvia	
Stracchino o dolce sardo		Maiale / agnello arrosto	
Verdura di stagione		Insalata mista	
Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	
Mercoledì			
Lasagne al forno con ragù di carne		Crema di lenticchie con crostini	
Prosciutto cotto		Crocchette di pollo	
Insalata mista		Verdura di stagione	
Macedonia		Frutta fresca di stagione	
Giovedì			
Riso al pomodoro		Pizza col pomodoro e mozzarella	
Bastoncini di pesce		Insalata mista	
Verdura di stagione		Frutta fresca di stagione	
Budino			
Venerdì			
Passato di verdura con cereali		Pastina in brodo di carne	
Polpettone		Frittata / uova sode	
Insalata verde		Verdura di stagione	
Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	

Menù invernale

III settimana	IV settimana
Lunedì	
Pasta e legumi	Ravioli di ricotta al pomodoro
Stracchino / dolce sardo	Bastoncini di pesce
Verdura di stagione	Insalata mista
Frutta fresca di stagione	Budino
Martedì	
Riso al pomodoro	Crema di legumi con crostini
Platessa alla parmigiana	Prosciutto cotto
Patate in verde	Verdura di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Mercoledì	
Gnocchi al ragù di carne	Riso all'olio e parmigiano
Scaloppa di vitellone	Dolce sardo / Stracchino
Insalata mista	Insalata verde
Budino	Frutta fresca di stagione
Giovedì	
Passato di verdura con cereali	Pastina in brodo di carne
Polpette in umido	Pollo arrosto
Verdura di stagione	Purè di patate
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Venerdì	
Pasta al pomodoro	Lasagne al forno con ragù di carne
Crocchette di ricotta e spinaci	Agnello / maiale in umido
Insalata verde	Insalata mista
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Tabelle Merceologiche elaborate dalla: Dott.ssa Giulia Careddu
Biologa Nutrizionista PIVA 01070830953 Iscritta all'albo sezione A n.053587

TABELLA MERCEOLOGICA DELLE MATERIE PRIME

CEREALI E DERIVATI

RISO

Conforme ai requisiti prescritti dalla legge 325/58. Sano, ben secco, esente da parassiti, impurità e corpi estranei. Deve essere fornito in imballaggi sigillati privi di insudiciamento esterno o rotture, etichettati in conformità al D.Lgs. 109/92. Deve essere conservato in luogo fresco e asciutto in confezioni originali. Varietà consigliate:
SUPERFINO ARBORIO per risotti e insalate di riso.
SEMIFINO per minestre.
FINO RIBE parboiled per tutti i piatti di riso. Il riso dovrà presentare un aspetto omogeneo, colore uniforme non opaco, non presentare punteggiature, perforazioni, non avere odori di muffa o altri odori sgradevoli.
Al momento della somministrazione i chicchi dovranno presentarsi cotti uniformemente, ben staccati tra loro, non incollati né spappolati. Dovrà presentare alla consegna una distanza minima di 6 mesi dalla scadenza.

FARINE e PANE

Confezionato con farina bianca di grano tenero 0 e 00 in conformità alla legge 580/67, successive modifiche e integrazioni e al D.P.R. n°187 del 09/02/2001. Il pane deve essere fresco di giornata e perfettamente lievitato, deve presentare crosta dorata e croccante, mollica morbida, non collosa. Non deve presentare muffe, parassiti, cattivi odori, parti carbonizzate. E' vietato l'uso di pane non completamente cotto, di pane surgelato, riscaldato o rigenerato. E' sconsigliato il pane preparato con semilavorati e additivi, quello speciale e quello condito. Il pane integrale deve essere prodotto con farina integrale derivata da frumento coltivato con metodi naturali, documentata con certificazione analitica attestante la biologicità, o con etichettatura riportante l'appartenenza ad un marchio riconosciuto nell'ambito della produzione biologica.
Per i pani tipici regionali tipo "carasau" o "pistoccu" il rifornimento deve avvenire con modalità che garantiscano il mantenimento dei requisiti del prodotto fino al consumo.

PASTA ALIMENTARE

Di semola di grano duro, dovrà essere conforme al DPR n. 187 del 09/02/2001. La pasta deve essere in confezioni integre, pulite, prive di odori ed esenti da alterazioni visibili, di pezzatura proporzionata alla quantità utilizzata nella preparazione dei singoli pasti. La pasta non deve avere odore e sapore anomali, deve essere esente da muffe, corpi estranei e parassiti e non deve presentarsi frantumata. Dovrà presentare alla consegna una distanza minima di 6 mesi alla scadenza.
N.B.: si consiglia l' uso di pasta corta, se non espressamente specificato, la rotazione di conchiglie, pennette, farfalle etc.

PANE GRATTUGIATO

Prodotto dalla triturazione meccanica di pane avente le caratteristiche del tipo 0 e 00.
Deve essere consegnato in confezioni sigillate o in sacchetti di carta per alimenti ermeticamente chiusi, per evitare ogni forma di contaminazione o insudiciamento, non deve presentare corpi estranei, parassiti ed esente da sapori ed odori anomali.

PASTA LIEVITATA PER PIZZA

La pasta lievitata deve essere preparata con farina di tipo "0" e/o "00", acqua, sale, olio extravergine d' oliva, lievito di birra. La modalità di produzione e distribuzione devono essere tali da garantire un' adeguata igiene del prodotto fino all' utilizzo e consumo.
La preparazione deve risalire a non più di 12 ore al momento della consegna e deve essere utilizzata entro 12 ore dal ricevimento. Deve essere consegnata a cura del

fornitore, in recipienti idonei per alimenti, muniti di coperchi, onde evitare qualunque forma di inquinamento e di insudiciamento, esente da odori e sapori anomali, alterazioni visibili (muffe, corpi estranei, parassiti).

GNOCCHI DI PATATE

Devono essere prodotti con patate (minimo 70%), farina 00 o tipo 0, uova, sale e aromi naturali. Freschi o in confezioni originali sotto vuoto o in atmosfera modificata, da conservarsi in frigorifero, senza aggiunta di additivi, privi di corpi estranei, conservanti, emulsionanti di qualsiasi genere, privi di esaltatori di sapidità. Alla consegna devono avere un intervallo di scadenza di 15 giorni. Le confezioni dovranno presentarsi intatte, pulite, esenti da odori e sapori anomali, senza alterazioni visibili (muffe, corpi estranei, parassiti).
La confezione deve essere tale da soddisfare le necessità giornaliere, senza avanzi del prodotto sfuso.

PASTA SECCA ALL' UOVO

Deve essere prodotta con semola di grano duro e almeno il 20% di uova di gallina per kg di semola. Conforme al DPR 09/02/2001 n. 187.
La pasta deve rispondere ai requisiti di composizione previsti dalla legge e presentarsi in ottimo stato di conservazione. La vita commerciale utile residua al momento della consegna non deve essere inferiore all' 80% della vita commerciale totale.

PASTA FRESCA

Sono valide le indicazioni riportate per le paste secche tranne che per l' umidità e l' acidità. Il limite per l' umidità è del 30% per le paste alimentari fresche poste in vendita in confezioni sigillate, che siano realizzate sottovuoto o in atmosfera modificata (D.P.C.M. 311 del 97). L' acidità non deve essere superiore a 6 gradi.

PASTE SPECIALI CON RIPIENO

RAVIOLI

Ravioli di magro freschi in confezioni originali sotto vuoto o atmosfera modificata (D.P.C.M. 311 del 97) l' etichettatura dovrà essere conforme al decreto legislativo n. 109 del 27/01/1992. Il ripieno dovrà essere esente da qualsiasi conservante e/o additivo. La percentuale del ripieno non deve essere inferiore al 25%.
Gli ingredienti impiegati nel ripieno devono essere ricotta, spinaci, formaggio. Alla consegna devono avere un intervallo minimo dalla scadenza di 15 gg..La conservazione deve essere costante fino all' atto dell' utilizzo a temperatura di refrigerazione non superiore a + 3° C. Le confezioni dovranno essere tali che il quantitativo soddisfi le necessità giornaliere senza avanzare parte del prodotto sfuso.

TORTELLINI

Devono essere freschi o conservati sotto vuoto o in atmosfera protettiva, senza aggiunta di additivi, privi di corpi estranei, esenti da antiossidanti, conservanti, emulsionanti di qualsiasi genere, esaltatori di sapore. Il rapporto pasta/ripieno deve essere pari a 80/20.
Il ripieno deve essere composto da uova, prosciutto crudo, carne di vitellone, parmigiano reggiano.

PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI FRESCHI

Devono essere di stagione: di prima categoria per la verdura e di categoria extra per la frutta.
Gli ortaggi e la frutta devono presentare un adeguato stato di sviluppo e di maturazione naturale, pulita, di pezzatura uniforme, devono essere turgidi, esenti da sapori e odori diversi da quelli caratteristici della specie, senza tracce di appassimento, ammaccature, abrasioni, fermentazioni e terrosità, accuratamente mondate, pulite, esenti da parassiti.

Non devono essere bagnati artificialmente o presentare fenomeni di condensazione superficiale dovuti ad improvvisi sbalzi termici.
Gli ortaggi in genere non devono presentare germogli né colorazioni diverse dal colore naturale. I cespi di lattughe, indivie, scarole devono essere di categoria I.
Devono essere ben formate, consistenti, non aperte, esenti da danni o malattie che ne pregiudichino la commestibilità. Il peso del cespo sarà intorno ai 200 grammi.
□ I pomodori devono essere ben maturi.
□ Le carote non biforcate, né legnose.
□ Le patate senza residui terrosi, né tracce di verde, né germogli.
Tutte le varietà di frutta offerte devono essere ben mature e di stagione: mele, pere, pesche; agrumi (arance, mandarini, mandaranci, pompelmi), Kiwi, ciliegie, fragole, albicocche, susine, prugne, meloni, uva, fichi. La maturazione dei frutti deve essere naturale.
Anche la frutta esotica come banana, ananas, mango, anche se non di stagione alla nostra latitudine, deve presentare i requisiti organolettici descritti precedentemente.
Il mantenimento dei requisiti di categoria (freschezza, aroma e sapore) deve essere garantito fino al momento del consumo, pertanto sarà necessario un adeguato calendario delle forniture con un approvvigionamento almeno bisettimanale.
Nel caso vengano utilizzati prodotti biologici, biodinamici etc. la biologicità sarà idoneamente documentata in conformità al D.M. n° 338/92 e al regolamento CE n.834/2007 in materia di produzione agricola con metodo biologico dei prodotti vegetali non trasformati.
Le forniture devono essere accompagnate dalla denominazione e sede della ditta coltivatrice e/o confezionatrice del prodotto, del tipo e varietà della merce, della provenienza e il metodo di coltivazione.
Per quanto riguarda la calibratura della frutta, si precisano i valori in grammi per le singole pezzature per i seguenti tipi di frutta:
- mele, banane, pesche e pere tra 150 e 200 grammi
- Kiwi tra i 70 e i 90 grammi
- Albicocche, susine e prugne tra i 60 e i 70 grammi
- Arance tra i 150 e 200 grammi con contenuto minimo in succo del 30 - 35%
- Mandarini e mandaranci tra ai 60 e 70 grammi, con contenuto minimo in succo del 33 - 40%

LEGUMI SECCHI

Si utilizzeranno prodotti di diverse tipologie. Ad esempio: fagioli borlotti, cannellini, etc., lenticchie, ceci, soia gialla o verde.
Devono essere in confezioni originali, uniformemente essiccati, privi di muffe, corpi estranei, insetti. Di consistenza uniforme, senza grani secchi o pelle raggrinzita, odore buono e sapore tipico della specie.
Sono considerati difettati se presentano germinatura, ingiallimento, macchie o decolorazioni, se il seme si presenta spezzato o danneggiato.

LATTE E DERIVATI

LATTE

Deve essere prodotto in stabilimenti autorizzati ai sensi del DPR n° 54 del 97 così come modificato dall' articolo 1, comma 3-ter del DL 15- giugno 1998 n°182, deve essere di provenienza nazionale e deve essere rispondente alle caratteristiche previste dalla legge 169/89: latte intero fresco pastorizzato- latte parzialmente scremato pastorizzato-latte totalmente scremato pastorizzato.

La denominazione del tipo di latte deve figurare per intero e nello stesso campo visivo del contenitore; sullo stesso deve essere riportato il termine di conservazione con la menzione " da consumarsi entro" seguita dalla data riferita al giorno, mese e all'anno.
Il termine di consumazione non può superare i quattro giorni successivi a quello di confezionamento.
Latte UHT : latte intero UHT a lunga conservazione- latte parzialmente scremato UHT a lunga conservazione- latte scremato UHT a lunga conservazione. Esso deve riportare sul contenitore il termine di conservazione indicato con la menzione "da consumarsi entro" seguito dalla data riferita al giorno, al mese, all' anno, con data di riferimento di 90 gg. dal confezionamento oltre a quanto già indicato dal decreto legislativo 109 del 92 e successive modifiche.
Deve essere preferibilmente "latte fresco pastorizzato" o UHT a lunga conservazione intero o parzialmente scremato
Ottimale sarebbe l'uso di "Latte fresco di Alta Qualità". Tale latte è ottenuto da latte crudo che presenta caratteristiche igieniche e di composizione stabilite per ciò che riguarda la carica batterica totale, il contenuto di proteine e di grassi (D.M. 09/05/1991, n° 185).
YOGURT
Intero o parzialmente scremato, con fermenti lattici vivi, in confezione monodose da 125 g. .Deve essere bianco, senza zuccheri, né frutta, né additivi aggiunti. Deve presentare una scadenza non inferiore a 15 giorni dalla data di consegna.
FORMAGGI E LATTICINI
Devono essere preparati secondo i requisiti del prodotto tipico, o di origine, secondo le norme vigenti.
Consigliati:
□ Parmigiano Reggiano: prodotto con latte vaccino, semigrasso (32 % minimo) a lenta stagionatura (12-15 mesi). Aroma e sapore caratteristici, struttura della pasta granulosa con frattura a scaglia. Usato da tavola o per grattugia.
□ Pecorino sardo: prodotto con latte intero di pecora, grasso (40% minimo), pasta compatta o con rada occhiatura, morbida, bianca. Sapore dolce aromatico o leggermente acidulo. Maturazione da 20 a 60 giorni.
□ Formaggi molli, dolci tipo dolce sardo, prodotti con latte vaccino, a pasta compatta, colore e gusto tipici.
□ Mozzarella di latte vaccino intero; pasta bianca morbida, crosta sottilissima, con sapore e profumo caratteristici .Non devono presentare gusti anomali dovuti a inacidimento o gusto amaro o altro. Tenore in grasso minimo 42%
□ Ricotta: ottenuta da siero di latte vaccino, in confezioni da 1 ai 3 Kg, pasta morbida, di colore bianco e dal sapore delicato. Il tenore di grasso è di circa il 20%, umidità non superiore al 65%.

CARNI

Devono provenire da uno stabilimento in possesso del riconoscimento dal Ministero della Sanità (bollo CEE ai sensi del D Lgs 286/94, Reg.CE 853/04 e successive modifiche). Di vitellone e bovino adulto di prima qualità. Le carni devono essere fresche e provenienti da animali nati, allevati, macellati e sezionati in Italia in stabilimenti autorizzati a norma di legge. Per tutti i tipi di carni, bovine, suine, avicole, il documento commerciale di accompagnamento dovrà riportare tutte le notizie previste dalle norme vigenti. La carne di vitellone dovrebbe appartenere alle classi di conformazione U= Ottima, oppure R = Buona con stato di ingrassamento 2 = Scarso, (cioè sottile copertura di grasso, muscoli quasi ovunque apparenti). Le carni di vitellone devono inoltre presentare le seguenti

caratteristiche: colore rosso chiaro, consistenza pastosa, grana fine e tessitura compatta per scarso connettivo, grasso bianco avorio e consistenza compatta, sapidità e tenerezza.
I singoli tagli di carne fresca dovranno essere confezionati in sacchetti sottovuoto ed etichettati nel rigoroso rispetto delle norme vigenti. Il trasporto dovrà essere effettuato in modo che la temperatura al cuore non salga mai sopra 7° C. I requisiti delle pezzature e conformazioni dovranno essere comunque documentabili ad ogni verifica.

CARNI SUINE

Dovranno provenire da animali nati, allevati, macellati e sezionati in Italia in stabilimenti autorizzati a norma di legge. Completamente disossate confezionate sotto vuoto, recanti il bollo sanitario, conformi al D.L.vo 286/94, Reg. CE 853/04 successive modifiche e integrazioni. Le lonze devono essere ottenute dall' isolamento del muscolo lunghissimo del dorso, privo di grasso e di ogni altro elemento muscolare. Se confezionate, dovranno essere sottovuoto. Le carni suine dovranno presentare colorito rosso-rosa,
sana, asciutta, di tessitura compatta e grana fina, in perfetto stato di conservazione, grasso di consistenza pastosa e di assetto bianco lucido con superficie di taglio asciutta.

CARNI AVICOLE E DI CONIGLIO

Le carni di pollame , di tacchino e di coniglio devono provenire da animali allevati, macellati e lavorati in stabilimenti riconosciuti idonei CEE.
Le carni pertanto devono corrispondere a tutte le prescrizioni di ordine igienico sanitario e di autocontrollo definite dalle vigenti disposizioni che regolano la produzione, il commercio, il trasporto delle carni avicunicole.

Tagli richiesti

si richiedono polli a busto completamente eviscerati, di peso tra Kg 1 e 1,5 e i tagli commerciali , qui di seguito elencati e denominati, in conformità al Reg. CE 91/1538 rientranti nella classe "A". Cosce di pollo: dette anche fusi o fuselli, dovranno essere di pezzatura omogenea ed avere un peso uniforme pari a circa 130/150 gr.
Anche di pollo: denominazione commerciale"sovracosce". Il prodotto dovrà avere pezzatura omogenea, peso uniforme pari a circa 130/150 gr., in questo taglio la pelle non dovrà essere presente in eccesso.
Petti di pollo: denominazione commerciale "petto con forcella". Dovranno corrispondere ad un peso complessivo singolo non inferiore ai 300 e non superiore ai 500 gr.
Fesa di tacchino: denominazione commerciale "filetto" o "fesa" Tacchino per spezzatino: polpa di carne ottenuta dalla disossatura dell' anca completamente priva di pelle, nervature, tendini e strutture ossee e cartilaginee in genere.

CONIGLI:

devono essere di classe "A", provenire da animali nati, allevati, macellati e sezionati in Italia in stabilimenti autorizzati a norma di legge. Età tra 10-13 mesi, pezzatura tra 1,5 -2 Kg. Devono essere freschi, privi di odori e sapori anomali, senza zampe, con testa, scuoiati ed eviscerati, grasso perineale di colore bianco, consistenza soda, quantità scarsa.
Esenti da residui di peli, grumi di sangue, ecchimosi o macchie, fratture e tagli. La macellazione non dovrà essere antecedente i 5 gg alla data di consegna, la temperatura di refrigerazione è compresa tra 1° e 4° C.
Le carni confezionate devono essere etichettate nel rigoroso rispetto della norma vigente in materia.

CARNI AVICOLE:

I polli devono essere di classe "A", provenire da animali nati, allevati, macellati e sezionati in Italia in stabilimenti autorizzati a norma di legge.

Di regolare sviluppo, buona conformazione, ottimo stato di nutrizione, pezzatura tra 1-1,5 Kg, età oltre i 6 mesi. Devono essere freschi, la macellazione deve essere recente (non superiore a 5 giorni e non inferiore a 12 ore). Deve essere esente da fratture, edemi, ematomi, il dissanguamento deve essere completo. La pelle deve essere completamente spennata e spiumata, pulita ed elastica. La carne deve essere e di colorito bianco, rosea o tendente al giallo, di buona consistenza, non infiltrata di sierosità.
I Tacchini, animale maschio e femmina allevati a terra, alimentato con cereali e mangimi integrati e macellati in ottimo stato di nutrizione e salute. Devono essere di classe "A", ", provenire da animali nati, allevati, macellati e sezionati in Italia in stabilimenti autorizzati a norma di legge. La carne deve essere di colore rosato –giallo paglierino, di consistenza tenera e priva di infiltrazioni adipose.
La pelle deve essere morbida, liscia, spennata e spiumata, esente da fratture, ferite, grumi di sangue, ecchimosi e macchie.
Il petto e la fesa devono provenire da animali di età compresa tra 14 settimane e gli 8 mesi, con peso intorno ai 5 Kg.

SALUMI

Il **prosciutto cotto** deve essere prodotto senza polifosfati. Per destinazioni particolari come diete speciali è importante prevedere varietà prive anche di glutine, di caseinati e/o latte in polvere, di proteine derivanti dalla soia

UOVA

Per le preparazioni alimentari che richiedono operazioni di sgusciatura a crudo sono indicati i prodotti pastorizzati (D.L. n° 65 del 04-02-93) in confezioni originali idonee al consumo giornaliero. Si precisa il divieto all'uso di residui di confezioni già aperte.
N.B. la conservazione dovrà avvenire in luogo fresco e asciutto, evitando la promiscuità con altri alimenti.
Per le preparazioni con sgusciatura successiva a cottura completa si opterà per l'utilizzo di uova fresche di categoria A extra, di produzione comunitaria, in confezioni originali. La consegna deve avvenire entro tre giorni dalla data di confezionamento ed il consumo deve avvenire entro dieci giorni dalla data di consegna.

PRODOTTI ITTICI FRESCHI E SURGELATI

Il prodotto non surgelato, deve presentare le caratteristiche del prodotto "freschissimo". Deve avere rigidità cadaverica, corpo rigido e arcuato, odore salso, tenue e gradevole, consistenza soda, occhio tra il vivo e il vitreo, colorito delle branchie tra il rosso bordeaux e il rosso porpora, pelle compatta, con carni sode, bianche o rosee con riflessi madreperlacei.
I pesci surgelati in filetti o trance, in confezioni originali, devono presentare le stesse caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelle presenti nella medesima specie allo stato di freschezza. Essi devono rispondere ai requisiti di cui al D.L. n°110/92(da verificare se ci sono modifiche successive). I filetti e le trance non devono presentare bruciature da freddo, decongelazioni anche parziali, essiccamenti, disidratazioni, ossidazione dei pigmenti muscolari, irrancidimento dei grassi, macchie di sangue, pinne o loro resti. I filetti devono essere perfettamente diliscati, in confezione originale, surgelati individualmente in busta singola o interfogliati.
- Sogliola, platessa, merluzzo, in filetti perfettamente diliscati in confezione originale, surgelati individualmente (I.Q.F.) , contenuti in busta singola o interfogliati;
- bastoncini di pesce: tranci di merluzzo della specie Gadus morhua, in confezione originale. Le carni devono essere di colore bianco con assenza di macchie anomale. All' aspetto devono essere dei parallelepipedi di pezzatura omogenea. Devono presentare

assenza di pelle, spine, parti estranee o resti di lavorazione e di qualsiasi altra alterazione. La panatura non deve presentare colorazioni brunastre; la grana deve essere di pezzatura omogenea e non deve presentare punti di distacco del prodotto.

SURGELATI

Devono rispondere ai requisiti di cui al D.L. n° 110 del1992 e al D.M. n° 493 del 25/09/95. Devono essere in confezioni originali intatte. I prodotti non devono presentare segni comprovanti un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte esterna della confezione.

Il prodotto deve essere conforme alle norme CEE per quanto riguarda l' aspetto igienico sanitario, le qualità delle materie prime impiegate e le procedure di lavorazione.

Il prodotto, una volta scongelato, non può essere ricongelato e deve essere consumato entro le 24 ore. La catena del freddo deve essere rigorosamente mantenuta (non superiore a -18°C) e lo scongelamento deve avvenire lentamente In cella frigorifera a temperatura compresa tra 0° e 4°C. Il prodotto decongelato dovrà essere consumato in giornata senza alcuna possibilità di ricongelamento.

La modalità di scongelamento deve essere rigorosamente quella indicata in etichetta.

Si raccomanda tra gli ortaggi surgelati, di evitare quelli a foglia larga.

I prodotti devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati, esenti da corpi estranei, con pezzi ben separati, senza ghiaccio sulla superficie. La consistenza non deve essere legnosa ed il prodotto non deve apparire spappolato.

Si devono accettare confezioni aventi scadenza a non meno di 12 mesi dalla data di consegna.

GRASSI DI CONDIMENTO

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Ad acidità massima naturale 1%, per crudo e cotto, in confezioni originali di vetro scuro da un litro dotate di tappo a vite, per capacità superiori a 5 litri, in aggiunta al vetro, è obbligatorio l' utilizzo di contenitori di acciaio inox o in banda stagnata. Non deve presentare fenomeni di ossidazione o irrancidimento. Non deve presentare difetti quali sapori anomali di rancido o muffa. Deve essere conservato al riparo dalla luce e da fonti di calore per evitare fenomeni di ossidazione e irrancidimento.

BURRO

Pastorizzato, corrispondente ai requisiti di legge. Deve essere un prodotto di prima qualità, proveniente dalla centrifugazione di panna fresca, deve presentarsi compatto, di colore paglierino naturale, caratterizzato da un buon sapore e odore gradevole.

Dovranno risultare assenti sostanze estranee, grassi aggiunti di qualunque natura e la corretta percentuale di grassi non dovrà mai essere inferiore all' 80% e umidità non superiore al 16%. Le confezioni devono essere in carta politenata originali e sigillate.

Alla consegna deve avere una vita residua di almeno 15 giorni.

ACETO

Di vino o di mele, esente da deposito, in bottiglie da 1 litro o 0,5 litri prodotto e confezionato secondo la normativa vigente

POMODORI PELATI

In confezioni originali, il prodotto sgocciolato non deve essere inferiore al 70% del peso netto. I frutti devono presentarsi interi, privi di marciume, pelle o peduncoli.

Esenti da fenomeni di alterazione, senza antifermentativi, acidi, coloranti artificiali.

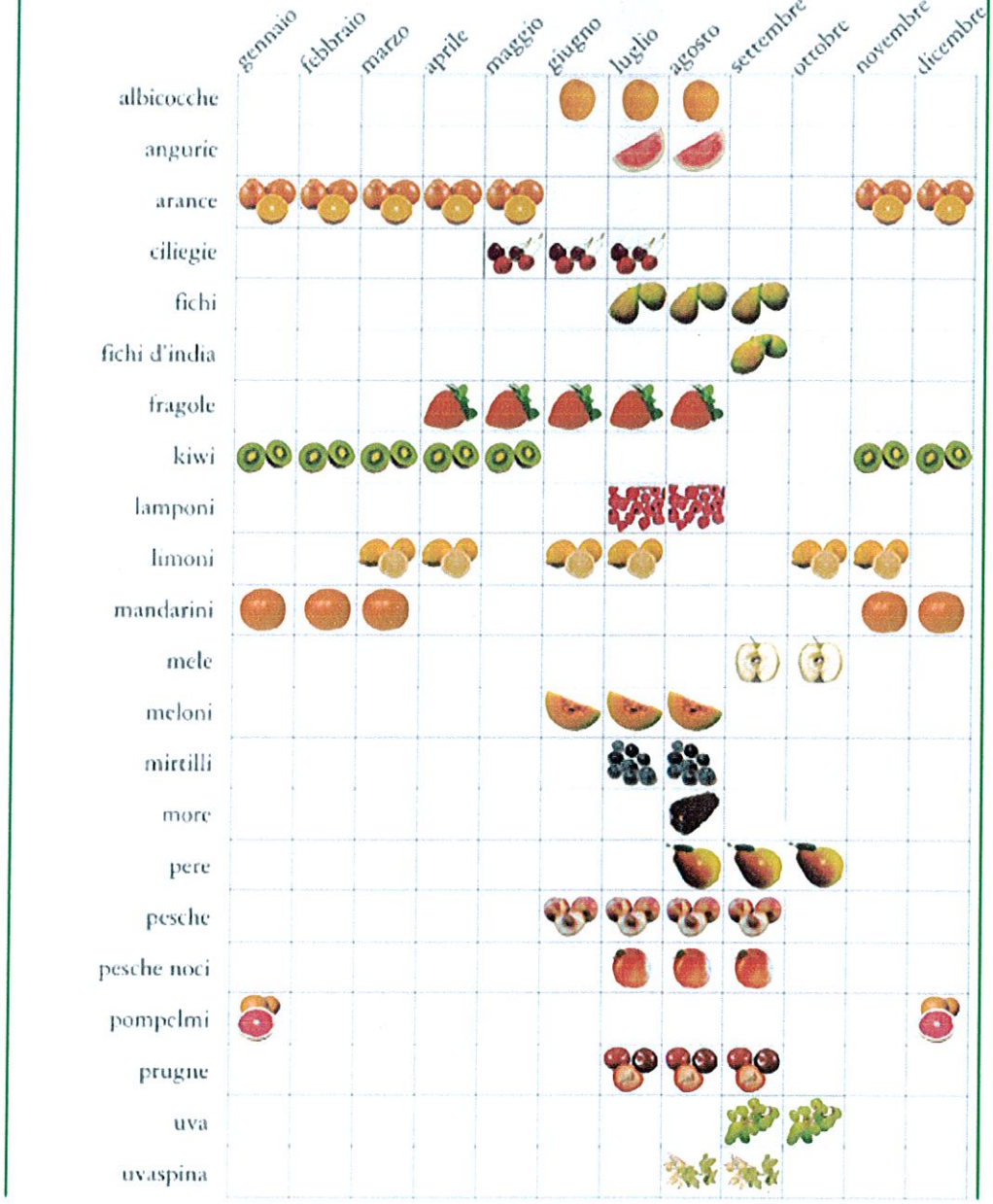
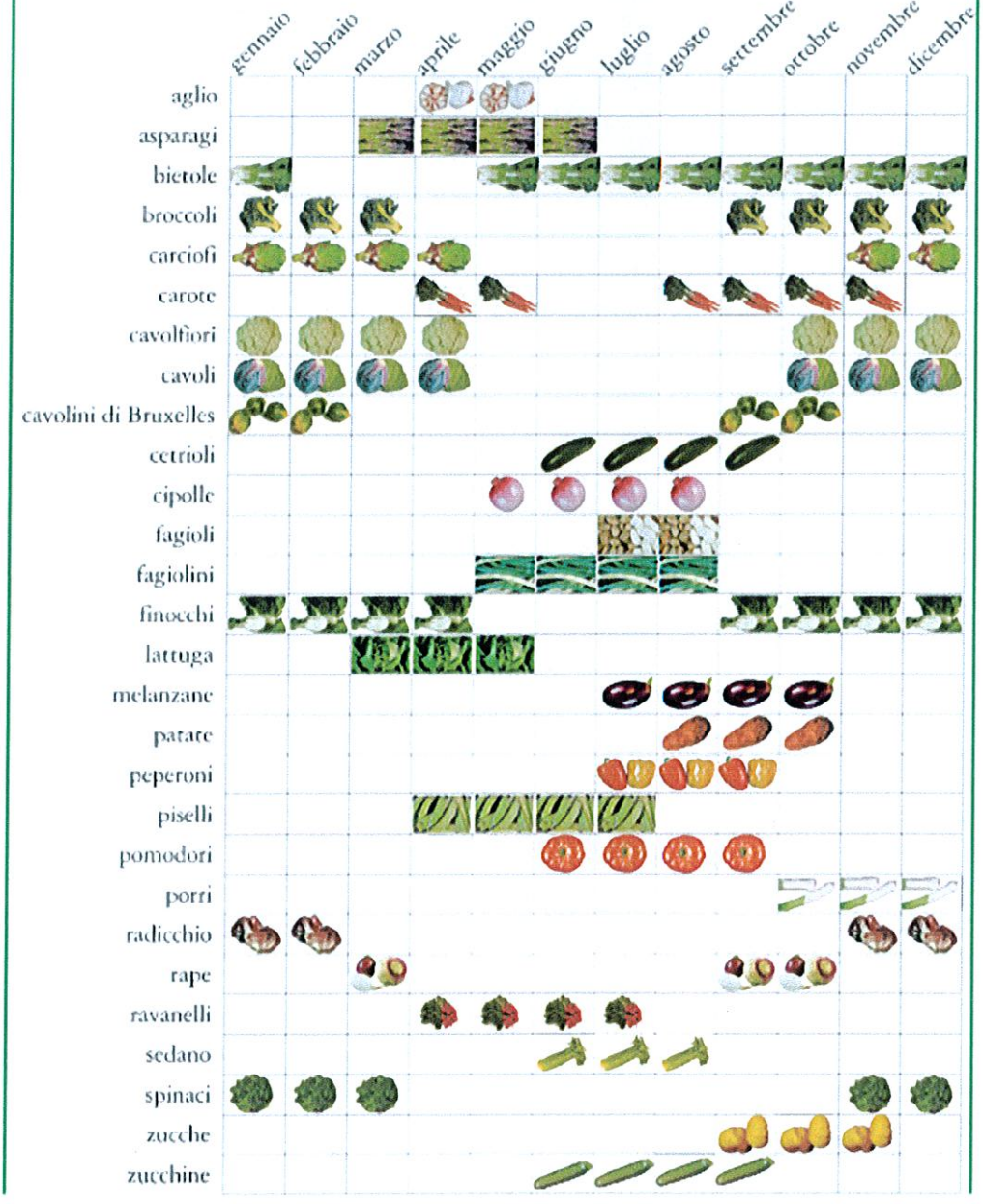
Alla consegna devono avere una vita residua di almeno 2 anni prima della scadenza.

Le dimensioni delle confezioni devono essere tali da soddisfare le necessità giornaliere senza avanzi sfusi.

SALE
Marino, preferibilmente iodato e/o iodurato
ZUCCHERO
Semolato raffinato, in confezioni originali, conformi alle norme di legge. Non deve presentare impurità o residui di insetti.
ERBE AROMATICHE
Vegetali freschi o essiccati, prodotti nel rispetto della normativa vigente (origano, basilico, timo etc.)
****

NB: a tutela e controllo della qualità in tutte le fasi si rende necessario prevedere:
□ L' approvvigionamento delle derrate presso fornitori selezionati
□ La razionalizzazione dei tempi di approvvigionamento delle materie prime, in funzione della vita residua e delle sedi di stoccaggio e conservazione. Per le derrate non deperibili si eviteranno stoccaggi superiori ai 30 giorni, per i prodotti deperibili i requisiti di freschezza devono essere mantenuti fino al consumo.
Preferire pezzature commerciali che soddisfino le necessità giornaliere senza avanzi di sfuso. Le merci dovrebbero inoltre essere mantenute in confezione originale integra, fino al momento dell'utilizzo nei laboratori di produzione.

La stagione giusta per la frutta



La stagione giusta per le verdure