

# MENU MENSA 2010

Cefalù, \_\_\_\_\_

La Direzione Sanitaria

\_\_\_\_\_

# TABELLE INDICATIVE GRAMMATURE DIPENDENTI

## **PRIMI PIATTI**

- PASTA E RISO:

100 gr.	Pasta o Riso
250 gr.	Gnocchi
120 gr.	Ravioli /Tortellini

## **SECONDI PIATTI**

- CARNE

170 gr. arrosto, bistecca ai ferri, braciola di maiale, cotoletta di maiale, hamburger, manzo brasato, spezzatino di vitello, punta di vitello, roast – beef, scaloppe di maiale, vitello tonnato

- POLLAME

180 gr. cotoletta di pollo, fesa di tacchino  
n° 2 uova per frittate, omelette  
250 gr. (1/4) pollo con osso

- PESCE

250 gr. filetto di pesce  
200 gr. trancio di pesce

## **CONTORNI**

300 gr. verdure cotte  
100 gr. insalata  
250 gr. finocchi, patate, carote lesse, piselli, fagiolini, pomodori

## **FRUTTA**

180 gr. frutta di stagione  
150 gr. macedonia  
125 ml. succo di frutta

## **DESSERT**

125 gr. yogurt alla frutta  
120 gr. budini - creme caramel

## **PIATTI ALTERNATIVI**

80 gr. formaggi stagionati  
100 gr. formaggi freschi  
100 gr. affettati misti

I contorni (verdure, ortaggi ed insalata, sia crudi che cotti) devono essere serviti senza sale e olio, il condimento verrà aggiunto a proprio piacimento dall'utente servendosi dell'apposita "isola dei condimenti" posta all'interno del locale mensa.

## **MENU FISSO GIORNALIERO MENSA**

Ogni giorno dovrà esserci una possibilità di scelta minima come da tabelle seguenti:

### **A) Primi piatti**

- 1 Due tipi di pasta, come previsto dal menù del giorno
- 2 Pasta al pomodoro
- 3 Pasta in bianco
- 4 Riso al pomodoro
- 5 Riso in bianco

### **B) Secondi piatti**

- 1 Due secondi, come previsto dal menù del giorno
- 2 Carne bianca o rossa ai ferri
- 3 Affettati vari
- 4 Formaggi freschi o stagionati
- 5 Piatto freddo misto

### **C) Contorni**

- 1 Due contorni, come previsto dal menù del giorno
- 2 Insalata verde
- 3 Insalata mista
- 4 Verdura cotta

### **D) Frutta e dessert**

- 1 Frutta di stagione
- 2 Macedonia fresca
- 3 Succo di frutta
- 4 Dessert vari gusti
- 5 Yogurt alla frutta

### **E) Forneria**

- 1 Pane comune pezzatura da 50 gr. (n°2 pezzi)
- 2 Grissini

### **I) Bevande**

- 1 Acqua minerale in bottiglia da 50 ml
- 2 Vino in vetro o tetrapack
- 3 Birra in vetro o lattina
- 4 Coca cola in lattina
- 5 Aranciata in lattina
- 6 Chinotto in lattina

Su richiesta del commensale i primi piatti saranno insaporiti con formaggio parmigiano reggiano o pecorino siciliano grattugiato, a seconda delle preparazioni, con le caratteristiche descritte nelle Caratteristiche Merceologiche di riferimento.

Su richiesta degli interessati affetti da celiachia devono essere somministrati pasti privi di glutine (art. 4 legge n. 123 del 2005).

Sarà cura del personale della società aggiudicataria rifornire la sala mensa di:

- a) olio extra vergine di oliva e aceto biologici nelle bottiglie originali da max un litro;
- b) sale e pepe in contenitori igienici;
- c) altri aromi, condimenti e salse (peperoncino, maionese, ketchup) ;

- d) limoni tagliati a spicchi;
- e) stuzzicadenti, tovaglioli di carta e tovagliette di carta coprivassoio;
- f) quanto altro necessario per la completa esecuzione del servizio, anche se non esplicitamente indicato nel presente documento.

Provvedere a:

- 1) ritiro dei vassoi che i commensali avranno cura di riporre su appositi carrelli da spingere a mano;
- 2) tempestiva rigovernatura e messa in ordine di stoviglie, posateria, vetreria, tovaglioli di carta e quant'altro serva per l'erogazione dei pasti;

I pasti devono essere preparati utilizzando derrate fresche (salvo quanto indicato in allegato nelle Caratteristiche Merceologiche) e dovranno essere distribuiti nella stessa giornata in cui vengono cucinati.

La cottura e la preparazione dei cibi devono avere le caratteristiche della cucina tradizionale.

Il cibo somministrato deve essere gradevole al gusto, esente da sapori o odori indesiderati non caratteristici della composizione dello stesso. Le preparazioni dovranno incontrare il gradimento della gran parte degli utenti, saranno di semplice elaborazione e seguiranno i principi della dieta mediterranea. La Fondazione attiverà una procedura per la valutazione del servizio da parte dell'utente. La sostituzione eccezionale con elementi non compresi nella tabella grammature può essere effettuata, previa autorizzazione della Direzione Sanitaria, nell'ambito dello stesso gruppo alimentare (primi piatti, secondi piatti), fatto salvo il principio che il valore nutrizionale dell'alimento sostitutivo deve essere equivalente a quello dell'alimento sostituito.

Non è ammesso l'uso di prodotti contenenti organismi geneticamente modificati (OGM).

**E' fatto divieto di utilizzo di dadi e altri preparati per brodo, anche vegetali, additivi e conservanti nella preparazione dei piatti.**

**Potranno essere serviti prodotti surgelati limitatamente a quelli autorizzati nelle Caratteristiche Merceologiche allegate al presente Menu Mensa.**

~ **MENÙ INVERNALE** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 1° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Pasta all'arrabbiata Pasta al salmone	Arrostato di vitello Polpette di verdure	Carote julienne Fagiolini
<b>Martedì</b>	Gnocchi pomodoro e basilico Pasta e fagioli	Pollo al forno Trancio di pesce fresco ai ferri	Biete Patate
<b>Mercoledì</b>	Risotto alla zucca Minestrone con pasta	Arrostato di tacchino al vino Cotoletta alla milanese	Finocchi Broccoli
<b>Giovedì</b>	Pasta all'amatriciana Pasta e lenticchie	Brasato di manzo Involtini di pesce fresco	Melanzane Asparagi
<b>Venerdì</b>	Pasta al tonno Pizza	Pesce fresco del giorno alla livornese Lonza al latte	Spinaci Zucchine
<b>Sabato</b>	Pasta al ragù Pasta e patate	Cotoletta alla milanese Pollo alla diavola	Piselli Pomodori
<b>Domenica</b>	Ravioli al burro e salvia	Pollo al forno Omelette	Patate

~ **MENÙ INVERNALE** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 2° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Pasta in salsa aurora Passato di verdure	Filetto al pepe verde Cotoletta alla palermitana	Biete Verdure miste
<b>Martedì</b>	Pasta al pesto Pasta alla norma	Scaloppine di lonza Involtini di pesce fresco	Cavolfiori Carote
<b>Mercoledì</b>	Risotto alla milanese Minestra di ceci	Spezzatino di vitello e patate Sformato di formaggio	Puré di patate Zucchine
<b>Giovedì</b>	Pasta al pomodoro e olive Pizza	Cotoletta di tacchino Vitello alla pizzaiola	Piselli Finocchi
<b>Venerdì</b>	Pasta alle cime di rapa Minestrone di verdure con pasta	Scaloppine ai funghi Sformato di spinaci	Melanzane Cime di rapa
<b>Sabato</b>	Gnocchi al ragù Pasta e lenticchie	Scaloppine di vitello al v.b. Involtini di tacchino	Asparagi Pomodori
<b>Domenica</b>	Risotto con carciofi	Arrostato di tacchino Trancio di pesce fresco alla livornese	Fagiolini

~ **MENÙ INVERNALE** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 3° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Pasta e broccoli Minestra di fave e piselli	Punta di vitello farcita Pesce fresco ai ferri	Finocchi Pisellini e carote
<b>Martedì</b>	Tortellini alla boscaiola Minestra di legumi	Arrosto di lonza Pollo alla cacciatora	Patate arrosto Carote
<b>Mercoledì</b>	Pasta all'ortolana Pizza	Scaloppine di tacchino Involtini con prosciutto e form.	Verdure miste Cavolini di Bruxelles
<b>Giovedì</b>	Anelletti al forno Zuppa di carote e lenticchie	Brasato con funghi Involtini di melanzane	Biete Spinaci
<b>Venerdì</b>	Pasta ai frutti di mare Minestrone di verdure con pasta	Pesce fresco alla livornese Arrosto di vitellone	Fagiolini Melanzane arrosto
<b>Sabato</b>	Lasagne al forno Passato di verdure	Scaloppine di vitello Spinacina	Zucchine Pomodori
<b>Domenica</b>	Gnocchi al ragù	Pollo al forno Frittata carciofi e speck	Patate arrosto

~ **MENÙ INVERNALE** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 4° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Gnocchi sardi pomodoro/ricotta Pasta e piselli	Noce di suino al timo Manzo in salsa verde	Piselli Carote
<b>Martedì</b>	Paglia e fieno al pomodoro Tortellini in brodo	Scalopp. tacchino alla pizzaiola Pesce fresco alla livornese	Cavolfiori Biete
<b>Mercoledì</b>	Risotto ai funghi Minestra di funghi e farro	Spezzatino di vitellone Tacchino con patate e peperoni	Puré di patate Zucchine
<b>Giovedì</b>	Pasta alla carbonara Crema di patate e porri	Cotoletta di lonza Tortino di patate	Funghi Spinaci
<b>Venerdì</b>	Pasta alle vongole Pizza	Filetti di pesce fresco panati Polpette di carne al pomodoro	Patate al forno Coste
<b>Sabato</b>	Pasta al pesto siciliano Minestra di patate e fagiolini	Medaglioni di tacchino ai funghi Arrosto con patate	Fagiolini Pomodori
<b>Domenica</b>	Risotto con asparagi	Arrosto di vitello Cordon bleu	Melanzane

~ **MENÙ ESTIVO** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 1° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Risotto alla rucola Pasta al salmone	Frittata con verdure Scaloppine di pollo	Crocchette di patate Fagiolini lessi
<b>Martedì</b>	Gnocchi di spinaci Insalata di riso	Pollo al forno Parmigiana di melanzane	Biete lesse Patatine fritte
<b>Mercoledì</b>	Pasta al pesto Risotto con asparagi	Arrostato tacchino al v.b. Cotoletta alla milanese	Finocchi Funghi trifolati
<b>Giovedì</b>	Ravioli ricotta e spinaci Insalata di pasta	Tortino di patate Involtini di pesce fresco	Melanzane panate Spinaci lessi
<b>Venerdì</b>	Pizza Risotto alla parmigiana	Pesce fresco alla livornese Pomodori ripieni di riso	Carciofini Zucchine
<b>Sabato</b>	Lasagne Pasta al tonno	Cotoletta alla milanese Omelette	Piselli in umido Pomodori
<b>Domenica</b>	Pasta e piselli	Pollo al forno Hamburger ai ferri	Spinaci

~ **MENÙ ESTIVO** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 2° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Pasta e sarde Pasta e tenerumi	Zucchine ripiene di riso Pesce fresco alla messinese	Biete lesse Verdure arrosto
<b>Martedì</b>	Risotto con zucca Pasta alla norma	Scaloppine di lonza Involtini di pesce fresco	Cavolfiore Carote lesse
<b>Mercoledì</b>	Risotto alla milanese Insalata di riso	Involtini di pollo Sformato di formaggio	Purè di patate Zucchine
<b>Giovedì</b>	Pizza Insalata di pasta	Cotoletta di tacchino agli aromi Vitello alla pizzaiola	Piselli al prosciutto Finocchi
<b>Venerdì</b>	Pasta alle cime di rapa Risotto allo zafferano con carote	Scaloppine ai funghi Sformato di spinaci	Fagiolini Cime di rapa
<b>Sabato</b>	Gnocchi al ragù Pasta alla trapanese	Scaloppine di vitello al v.b. Omelette	Asparagi Pomodori
<b>Domenica</b>	Risotto con carciofi	Pollo al forno Saltimbocca alla romana	Patate arrosto

~ **MENÙ ESTIVO** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 3° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Pasta e zucchine genovesi Riso zafferano e speck	Vitello tonnato Pesce fresco ai ferri	Funghi arrosto Pisellini e carote
<b>Martedì</b>	Tortellini alla boscaiola Risotto ai gamberi e asparagi	Arrosto di lonza Pollo al forno	Patate arrosto Carote
<b>Mercoledì</b>	Pizza Pasta all'ortolana	Scaloppine di tacchino Involtini con prosciutto/form.	Verdure lesse Cavolini di Bruxelles
<b>Giovedì</b>	Riso e piselli Insalata di pasta	Hamburger ai ferri Frittata carciofi e speck	Crocchette di patate Carciofini
<b>Venerdì</b>	Pasta ai frutti di mare Tortellini al pomodoro	Pesce fresco alla livornese Arrosto di vitellone	Fagiolini Melanzane arrosto
<b>Sabato</b>	Lasagne Pasta, zucchine e gamberi	Scaloppine di vitello Tacchino al limone	Zucchine Pomodori
<b>Domenica</b>	Gnocchi al ragù	Arrosto di vitello Involtini di melanzane	Biete

~ **MENÙ ESTIVO** ~  
**GIORNALIERO VARIABILE MENSA - 4° SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	Gnocchi sardi pomodoro/ricotta Insalata di riso	Noce di suino al timo Manzo in salsa verde	Piselli al prosc. Spinaci
<b>Martedì</b>	Pasta ai carciofi Tortellini panna, prosc. e funghi	Involtini di pollo Pesce fresco alla livornese	Melanzane panate Biete
<b>Mercoledì</b>	Risotto ai funghi Pasta ricotta e piselli	Frittata di asparagi Filetto al pepe verde	Pomodori e patate Zucchine
<b>Giovedì</b>	Gnocchi al pomodoro Risotto ai frutti di mare	Cotoletta di lonza Tortino di patate	Finocchi Spinaci
<b>Venerdì</b>	Pasta alle vongole Pizza	Hamburger ai ferri Filetti di pesce fresco panati	Patate fritte Coste
<b>Sabato</b>	Pasta al pesto siciliano Insalata di pasta	Pollo al forno Cordon bleu	Carote Pomodori
<b>Domenica</b>	Risotto con asparagi	Arrosto di vitello Scaloppina di tacchino alla pizzaiola	Funghi