



**COMUNE DI SASSARI**

*Settore Politiche Educative e Giovanili*  
*Servizio Politiche Educative per l'Infanzia*

SEZIONI SPERIMENTALI VIA BARBAGIA E  
NIDO D'INFANZIA AZIENDALE VIA SATTA:  
*“Menù, composizione degli alimenti e  
grammature”*

La nutrizionista incaricata  
dall'Amministrazione comunale  
(Dott.ssa Gavina C. Coloru)

---

La pediatra dell'Azienda U.S.L.  
di Sassari, referente per i Servizi 0/3  
(Dott.ssa Maria Paola Cherchi)

---

**Menù Autunno-Inverno Sezioni Sperimentali via Barbagia e Nido d'Infanzia aziendale via Satta  
(età 18/36 mesi)**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDÌ	VENERDI'
1° settimana Farfalle al pesto Vitello alla pizzaiola (senza olive)** Insalata di fagiolini e carote*** Pane Dolce*	1° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata di pomodori e mais Pane Frutta	1° settimana Riso all'ortolana con verdure fresche Bastoncini di pesce Insalata di carote e cavolfiori*** Pane Banane	1° settimana Ravioli al sugo di pomodoro Formaggio peretta Insalata verde e finocchi Pane Frutta	1° settimana Minestrina in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Purè di patate fresche Pane Frutta
2° settimana Pizza Prosciutto cotto Pomodori e insalata verde Pane Frutta	2° settimana Riso in bianco (olio + parmig.) Uovo sodo Insalata di fagiolini e patate*** Pane Dolce*	2° settimana Lasagne Formaggio tipo pecorino sardo dolce Insalata di carote e mais Pane Frutta	2° settimana Passato di verdure fresche con orzo e farro*** Spezzatino di tacchino con patate Pane Banane	2° settimana Farfalle con sugo di pomodoro Arrostito di vitello con ripieno di carote** Insalata di bietole*** Pane Frutta
3° settimana Riso al sugo di pomodoro e Parmig. Filetti di merluzzo panati Insalata di fagiolini e carote*** Pane Frutta	3° settimana Fusilli al pesto Mozzarella Insalata di pomodori e mais Pane Frutta	3° settimana Minestrina in brodo di pollo Petto di pollo ai ferri** Patate al forno con rosmarino*** Pane Dolce*	3° settimana Pennette rigate con olio e Parmigiano Arista di maiale alla cacciatora (senza olive)** Insalata di spinaci*** Pane Frutta	3° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde e finocchi Pane Banane
4° settimana Ravioli al sugo di pomodoro Parmigiano Reggiano Insalata di carote e pomodori Pane Frutta	4° settimana Passato di verdure e lenticchie*** Fesa di tacchino al forno** Patate lesse*** Pane Frutta	4° settimana Fregola al sugo di pomodoro Arrostito di lonza di suino** Insalata di carote *** Pane Frutta	4° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Dolce*	4° settimana Riso in bianco (olio + parmig.) Bastoncini di pesce Insalata di fagiolini e patate*** Pane Frutta
5° settimana Minestrina in brodo vegetale Petto di pollo panato** Purè di patate fresche Pane Frutta	5° settimana Gnocchetti sardi al sugo Spezzatino di vitello con patate Pane Banane	5° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata di finocchi e carote Pane Frutta	5° settimana Riso al sugo di pomodoro e Parmigiano Uovo sodo Insalata di fagiolini e patate*** Pane Frutta	5° settimana Tortellini al sugo di pomodoro Dolce sardo Insalata di pomodori e mais Pane Yogurt

**\*I dolci sono prodotti di pasticceria freschi**

**\*\*La carne deve essere particolarmente sottile e magra**

**\*\*\*Tutte le verdure e gli ortaggi, se di stagione, devono essere freschi**

**Menù Primavera-Estate Sezioni Sperimentali via Barbagia e Nido d'Infanzia aziendale via Satta**  
(età 18/36 mesi)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDÌ	VENERDI'
1° settimana Farfalle al pesto Vitello alla pizzaiola (senza olive) ** Insalata di fagiolini e carote*** Pane Dolce*	1° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata di pomodori e mais Pane Frutta	1° settimana Riso all'ortolana con verdure fresche Bastoncini di pesce Verdure miste grigliate*** Pane Banane	1° settimana Pasta Primavera Formaggio peretta Insalata verde Pane Frutta	1° settimana Minestrina in brodo di pollo Cosce di pollo al forno Patate al forno con rosmarino*** Pane Frutta
2° settimana Pizza Prosciutto cotto Pomodori e insalata verde Pane Frutta	2° settimana Riso al tonno Uovo sodo Insalata di fagiolini e patate*** Pane Dolce*	2° settimana Lasagne Formaggio tipo pecorino sardo dolce Insalata di carote e mais Pane Frutta	2° settimana Passato di verdure fresche con pasta*** Spezzatino di tacchino con patate Pane Banane	2° settimana Farfalle con sugo di pomodoro Arrosto di vitello con ripieno di carote** Insalata di bietole*** Pane Frutta
3° settimana Riso al sugo di pomodoro e Parmigiano Filetti di merluzzo panati Zucchine in verde*** Pane Frutta	3° settimana Fusilli al pesto Mozzarella Insalata di pomodori e mais Pane Frutta	3° settimana Minestrina in brodo di pollo Petto di pollo ai ferri Patate al forno con rosmarino*** Pane Dolce*	3° settimana Pennette rigate con olio e Parmigiano Arista di maiale alla cacciatora (senza olive) Verdure miste grigliate*** Pane Frutta	3° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Banane
4° settimana Pasta primavera Parmigiano Reggiano Insalata di cetrioli e pomodori Pane Banane	4° settimana Passato di legumi freschi con pasta Fesa di tacchino al forno Patate lesse*** Pane Frutta	4° settimana Fregola con verdure di stagione Arrosto di lonza di suino Insalata di fagiolini e carote*** Pane Frutta	4° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata verde Pane Dolce*	4° settimana Riso in bianco (olio + Parmig.) Bastoncini di pesce Insalata di carote e zucchine*** Pane Frutta
5° settimana Minestrina in brodo vegetale Petto di pollo panato** Patate al forno con rosmarino*** Pane Frutta	5° settimana Gnocchetti sardi al sugo di pomodoro Spezzatino di vitello con patate Pane Banane	5° settimana Pizza Prosciutto cotto Insalata di cetrioli e pomodori Pane Frutta	5° settimana Risotto con le zucchine Uovo sodo Melanzane al forno*** Pane Frutta	5° settimana Tortellini al sugo di pomodoro Dolce sardo Insalata verde e mais Pane Yogurt

\*I dolci sono prodotti di pasticceria freschi

\*\*La carne deve essere particolarmente sottile e magra

\*\*\*Tutte le verdure e gli ortaggi, se di stagione, devono essere freschi

## GRAMMATURE

### PRIMI PIATTI

Ricetta n° 1: <b>farfalle o fusilli al pesto</b>				
Ingredienti				
<b>Farfalle o fusilli</b>	gr.	50		
<b>Pesto</b>				
Basilico	gr.	q.b.		
Pinoli	gr.	3		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 2: <b>riso all'ortolana</b>				
Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	50		
Burro	gr.	2		
Brodo vegetale	gr.	q.b.		
Carote-cipolle-sedano	gr.	10		
<b>Verdure fresche di stagione*</b>	gr.	25		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

\*Si intende uno o più tipi di verdure fresche nel rispetto della stagionalità e della varietà

Ricetta n° 3: <b>ravioli al sugo di pomodoro</b>				
Ingredienti				
Ravioli di ricotta e spinaci	gr.	80		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Pomodoro	gr.	40		
Verdure miste (carote, sedano, cipolla, basilico)	gr.	10		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 4: pastina in brodo di pollo o vegetale**

Ingredienti				
Pastina	gr.	40		
Brodo di pollo o verdure	gr.	q.b.		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 5: riso in bianco con olio e Parmigiano**

Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	40		
Olio	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 6: lasagne**

Ingredienti				
<b>Lasagne</b>	gr.	50		
<b>Ragù</b>	gr.			
Prosciutto cotto macinato	gr.	10		
Sedano- carote- cipolle	gr.	10		
Pomodori pelati	gr.	40		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		
<b>Besciamella</b>	gr.			
Latte	gr.	20		
Farina	gr.	3		
Burro	gr.	3		
Sale	gr.	q.b.		
Noce moscata	gr.	q.b.		
Parmigiano Reggiano	gr.	10		
Fontina	gr.	5		

**Ricetta n° 7: passato di verdure\* con orzo e farro o pastina**

Ingredienti				
Orzo	gr.	15		
Farro	gr.	15		
Pastina	gr.	30		
Verdure miste: carote, fagiolini, zucchine, pomodori, sedano, cavolfiori, patate, piselli, cipolla	gr.	50		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

- nel menù di primavera la preparazione è la stessa, mancano però i cereali sostituiti con la pastina; le verdure sono fresche

**Ricetta n° 8: pennette rigate con olio e Parmigiano**

Ingredienti				
Pennette rigate	gr.	50		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 9: riso al sugo di pomodoro e Parmigiano**

Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	40		
Pomodori pelati	gr.	30		
Cipolla, carote, sedano	gr.	15		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 10: farfalle con sugo di pomodoro**

Ingredienti				
Farfalle	gr.	50		
Carote- sedano- cipolle	gr.	10		
Pomodori pelati	gr.	40		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 11: fregola con sugo di pomodoro**

Ingredienti				
Fregola	gr.	50		
Carote- sedano- cipolle	gr.	10		
Pomodori pelati	gr.	40		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 12: fregola con verdure di stagione**

Ingredienti				
Fregola	gr.	50		
Carote- sedano- cipolle	gr.	10		
<b>Verdure di stagione*</b>	gr.	30		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

\*Si intende uno o più tipi di verdura nel rispetto della stagionalità e della varietà

**Ricetta n° 13: gnocchetti sardi al sugo di pomodoro**

Ingredienti				
Gnocchetti sardi	gr.	50		
Pomodori pelati	gr.	40		
Cipolla, carote, sedano	gr.	15		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

**Ricetta n° 14: passato di verdure e lenticchie**

Ingredienti				
Lenticchie	gr	15		
Pastina	gr	15		
Carote, patate, finocchi	gr	20		
Cipolla	gr	q.b.		
Sale	gr	q.b.		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		

Ricetta n° 15: **passato di legumi freschi e verdure**

Ingredienti				
Legumi freschi	gr	30		
Pastina	gr.	15		
Carote, patate, finocchi	gr	20		
Cipolla	gr	q.b.		
Sale	gr	q.b.		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		

Ricetta n° 16: **pasta primavera**

Ingredienti				
Farfalle	gr	50		
Pomodori freschi	gr	30		
Mozzarella	gr	15		
Olive nere snocciolate	gr	15		
Basilico	gr	q.b.		
Olio extravergine d'oliva	gr	5		

Ricetta n° 17: **riso al tonno**

Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	40		
Tonno al naturale	gr.	10		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		

Ricetta n° 18: **risotto con le zucchine**

Ingredienti				
Riso Parboiled	gr.	40		
Zucchine	gr.	20		
Cipolla	gr.	5		
Brodo vegetale	gr.	q.b.		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano Reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 19: **tortellini al sugo di pomodoro**

Ingredienti				
<b>Tortellini</b>	gr.	50		
Pomodori pelati	gr.	40		
Cipolla, carote, sedano	gr.	15		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Parmigiano reggiano	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 20: **pizza margherita**

Ingredienti				
Base per pizza	gr.	120		
Mozzarella di mucca	gr.	20		
Pomodori pelati	gr.	250		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	G	q.b.		
Origano	gr.	q.b.		

## SECONDI PIATTI

### Ricetta n° 1: **cosce di pollo al forno**

Ingredienti				
Coscia di pollo fresca	gr.	100		
Olio extravergine d'oliva	gr.	3		
Sale	gr.	q.b.		
Aromi	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 2: **arista di maiale alla cacciatora**

Ingredienti				
Fesa di maiale	gr.	90		
Olio extravergine d'oliva	gr.	8		
Sale	gr.	q.b.		
Aromi	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 3: **petto di pollo ai ferri**

Ingredienti				
Petto di pollo	gr.	80		
Olio extravergine d'oliva	gr.	8		
Sale	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 4: **spezzatino di tacchino e patate**

Ingredienti				
Carne fresca di tacchino	gr.	90		
Pomodoro	gr.	30		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Patate	gr.	80		
Sale	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 5: **petto di pollo panato**

Ingredienti				
Petto di pollo	gr.	80		
Pane grattugiato	gr.	10		
Uovo pastorizzato	gr.	15		
Olio extravergine d'oliva	gr.	8		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 6: **arrosto di vitello con ripieno di carote**

Ingredienti				
Carne fresca di vitello	gr.	90		
Carote	gr.	20		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Aromi	gr.	q.b.		

Ricetta n° 7: **spezzatino di vitello con patate**

Ingredienti				
Carne fresca di vitello	gr.	90		
Pomodoro	gr.	40		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Patate	gr.	50		
Aromi	gr.	q.b.		

Ricetta n° 8: **vitello alla pizzaiola**

Ingredienti				
Carne fresca di vitello	gr.	90		
Pomodoro	gr.	40		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Aromi	gr.	q.b.		

Ricetta n° 9: **fesa di tacchino al forno**

Ingredienti				
Fesa di tacchino	gr.	90		
Aromi	gr.	q.b.		
Olio extravergine d'oliva	gr.	8		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 10: **arrosto di lonza di suino**

Ingredienti				
Lonza di suino	gr.	90		
Aromi	gr.	q.b.		
Olio extravergine d'oliva	gr.	8		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 11: **prosciutto cotto**

Ingredienti				
Prosciutto cotto	gr.	30		

Ricetta n° 12: **bastoncini di pesce al forno**

Ingredienti				
Bastoncini surgelati di merluzzo	gr.	100		
Olio extravergine d'oliva	gr.	5		
Sale	gr.	q.b.		
Limone	gr.	q.b.		

Ricetta n° 13: **filetti di merluzzo panati**

Ingredienti				
Filetti di merluzzo	gr.	60		
Pane grattugiato	gr.	10		
Uovo pastorizzato	gr.	15		
Olio extravergine d'oliva	gr.	8		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n°14: **formaggi**

Ingredienti				
Formaggio: -mozzarella	gr.	60		
Formaggio:	gr.			
" -parmigiano reggiano	gr.	50		
" -formaggio peretta	gr.	50		
" -dolce sardo	gr.	50		
" -pecorino sardo dolce	gr.	50		

Ricetta n° 15: **uovo sodo**

Ingredienti				
Uovo sodo di 80 g (bollito per 10 minuti)		1		

## CONTORNI

### Ricetta n° 1: **insalata mista di verdura cotta**

Ingredienti				
<b>1) Carote + fagiolini</b>	gr.	100 (50 + 50)		
<b>2) Fagiolini + patate</b>	gr.	100 (60 + 40)		
<b>3) Carote e zucchine</b>	gr.	100 (40 + 60)		
<b>4) Carote + cavolfiori</b>	gr.	100 (50 + 50)		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 2: **insalata mista di verdura cruda**

Ingredienti				
<b>Carote e pomodori</b>	gr.	100 (50 + 50)		
<b>Pomodori e mais</b>	gr.	100 (60 + 40)		
<b>Finocchi e insalata verde</b>	gr.	100 (60 + 40)		
<b>Finocchi e carote</b>	gr.	100 (30 + 60)		
<b>Carote e mais</b>	gr.	100 (60 + 40)		
<b>Insalata verde* e pomodori</b>	gr.	100 (60 + 40)		
<b>Insalata verde</b>	gr.	100		
<b>Cetrioli e pomodori</b>	gr.	100 (50 + 50)		
<b>Insalata verde e mais</b>	gr.	100 (40 + 60)		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		
Sale	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 3: **patate al forno con rosmarino**

Ingredienti				
Patate	gr.	80		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		
Rosmarino	gr.	q.b.		

### Ricetta n° 4: **patate lesse o purea**

Ingredienti				
Patate	gr.	80		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 5: **insalata di bietole o spinaci**

Ingredienti				
Bietole	gr.	100		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 6: **verdure miste grigliate**

Ingredienti				
Verdure miste	gr.	100		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 7: **melanzane al forno**

Ingredienti				
melanzane	gr.	100		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Pomodori freschi	gr.	10		
Basilico fresco	gr.	q.b.		
Sale	gr.	q.b.		

Ricetta n° 8: **zucchine in verde**

Ingredienti				
Zucchine	gr.	100		
Olio extravergine d'oliva	gr.	10		
Sale	gr.	q.b.		
Brodo vegetale	gr.	q.b.		
Basilico	gr.	q.b.		

## PANE

Pane				
Ingredienti				
Pane	gr.	40		
Pane carasau	gr.	20		

## FRUTTA

Frutta fresca di stagione				
Ingredienti				
Frutta fresca	gr.	150		

## YOGURT

Yogurt				
Ingredienti				
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	gr.	125		

## **DESSERT, MENU' SPECIALI E DIETE SPECIFICHE:**

Da concordare con la Pediatra dell'Azienda U.S.L. di Sassari, referente per i Servizi 0/3 dell'Amministrazione comunale e la nutrizionista del Comune di Sassari.

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**  
(Peso cotto corrispondente a 100 gr. di alimento crudo parte edibile)

	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO gr.</b>
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta alimentare lunga	244
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	87
Legumi secchi	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	Bieta	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Spinaci	84
	Zucchine	90
	Melanzane	70
	Carne fresca	Pollo (petto)
Pollo (petto e coscia)		76
Tacchino (petto)		98
Tacchino (coscia)		70
Vitellone magro		66
Maiale magro		66
Pesci	Merluzzo	86
	Tonno (trance)	80
Pesci surgelati	Merluzzo	83

**N.B.:**

**Il presente menù, le composizioni degli alimenti e le grammature indicate sono ad uso esclusivo dell'Amministrazione comunale di Sassari per i Servizi 0/3 "Sezioni Sperimentali via Barbagia e Nido d'Infanzia aziendale via Satta".**

**E' vietato ogni utilizzo differente senza previa autorizzazione della stessa Amministrazione comunale.**

IL Dirigente  
(F.to dott.ssa Teresa Soro)

Sassari 20 settembre 2011