



## COMUNE DI SASSARI

*Settore Politiche Educative, Giovanili, Sportive e Patrimoniali*

*Servizio di ristorazione scolastica*

***Menù primaverile – estivo*** con ricette, grammature e indicazione degli allergeni,  
per bambini di età compresa tra 12 e 36 mesi che frequentano  
i Servizi 0-3 con mensa esterna

*Il presente menù è stato vidimato dalla Dott.ssa M. G. Milia del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)  
della ASL di Sassari in data 31 marzo 2025,  
come risulta dall'originale depositato agli atti del Settore*

## MENU'

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1ª settimana	Pasta primavera Mozzarella Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale** Polpette di bovino al sugo Patate al forno Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù Prosciutto cotto Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Insalata di riso Cotoletta di pollo al forno Melanzane al forno Pane Yogurt alla frutta	Riso olio e parmigiano Pesce* impanato Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione
2ª settimana	Pastina in brodo vegetale** Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione	Insalata di riso Dolce Sardo Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pennette al pesto Pesce* impanato Zucchine in verde Pane Frutta di stagione	Insalata di orzo e farro con verdure di stagione Bocconcini di parmigiano Insalata di verdure crude Pane Banana
3ª settimana	Pasta al sugo Frittata con formaggio e prosciutto cotto Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pasta primavera Cosce di pollo al forno Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù Formaggio Dolce sardo Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale** Pesce* impanato Insalata di verdure crude Pane <sup>1</sup> Yogurt alla frutta <sup>7</sup>	Riso olio e parmigiano Hamburger di vitello e maiale Melanzane al forno Pane Frutta di stagione
4ª settimana	Farfalle al pesto Petto di tacchino alla cacciatora Zucchine in verde Pane Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Mozzarella Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale** Polpette di bovino al sugo Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Insalata di riso Pesce* impanato Insalata di verdure crude Pane Banana
5ª settimana	Pastina in brodo vegetale** Scaloppine di tacchino Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Pennette al pesto Uovo sodo Verdure miste grigliate Pane Frutta di stagione	Pasta primavera Pesce* impanato Insalata di verdure crude Pane Yogurt alla frutta	Pasta al sugo Scaloppine di vitello Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù Formaggio tipo peretta Insalata di verdure crude Pane Frutta di stagione

\*sogliola o platessa o merluzzo, come variante al pesce impanato potranno essere proposte anche le polpette di pesce

\*\* Se le temperature esterne fossero eccessivamente elevate si potrà sostituire la Pastina in brodo vegetale con uno dei seguenti primi piatti: pasta al pesto, pasta olio e parmigiano, Riso al sugo, riso burro e parmigiano

A cura della Dott.ssa Gavina C. Coloru  
Via Venezia 2, 079279679, [nuccia.coloru@comune.sassari.it](mailto:nuccia.coloru@comune.sassari.it)

## RICETTE, GRAMMATURE E INDICAZIONE DEGLI ALLERGENI\*

(\* sulla base del decreto legislativo 27 gennaio 1992, n° 109 e del regolamento Europeo n° 1169/2011)  
Le caratteristiche delle materie prime utilizzate sono disciplinate dall'Allegato 3 del Capitolato d'Appalto

### PRIMI PIATTI

Pasta primavera		
Ingredienti:		
Pasta (farfalle o pennette)	g	40
Pomodori freschi	g	30
Mozzarella	g	15
Olive verdi denocciolate	g	15
Basilico	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Parmigiano reggiano o Grana padano	g	5
<b>ALLERGENI:</b> <b>CEREALI E DERIVATI – LATTE E DERIVATI</b>		

Pastina in brodo vegetale		
Ingredienti:		
Pastina	g	25
Parmigiano	g	5
Verdure per il brodo (sedano, carote, cipolle)	g	10
Brodo	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>CEREALI E DERIVATI – LATTE E DERIVATI – SEDANO</b>		

Lasagne al ragù		
Ingredienti:		
Lasagne secche	g	40
Ragù preparato con:	g	
Carne bovina magra macinata fresca	g	10
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)	g	10
Pomodoro (fresco o in passata o pelati)	g	25
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Besciamella (preparata con latte, farina burro, sale)	g	30
Parmigiano	g	5
<b>ALLERGENI:</b> <b>CEREALI E DERIVATI– LATTE E DERIVATI – SEDANO</b>		

Insalata di riso		
Ingredienti:		
Riso	g	40
Carote lessate	g	20
Prosciutto cotto	g	10
Olive verdi denocciolate	g	15
Mozzarella	g	10
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>LATTE E DERIVATI</b>		

Riso olio e parmigiano		
Ingredienti:		
Riso	g	40
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Parmigiano reggiano	g	5
<b>ALLERGENI:</b> <b>LATTE E DERIVATI</b>		

Pasta olio e parmigiano		
Ingredienti:		
Pasta	g	40
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Parmigiano reggiano	g	5
<b>ALLERGENI:</b> <b>CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI</b>		

Pizza margherita		
Ingredienti:		
Base per pizza	g	100
Mozzarella di vacca	g	20
Passata di pomodoro	g	25
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI</b>		

### Riso al sugo con parmigiano

Ingredienti:		
Riso	g	40
Parmigiano	g	5
Sugo preparato con:	g	
Pomodoro (fresco o in passata o pelati)	g	25
Verdure miste (carote, sedano, cipolle, basilico)	g	10
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**

**LATTE E DERIVATI - SEDANO**

### Pasta al sugo con parmigiano

Ingredienti:		
Pasta	g	40
Parmigiano	g	5
Sugo preparato con:	g	
Pomodoro (fresco o in passata o pelati)	g	25
Verdure miste (carote, sedano, cipolle, basilico)	g	10
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**

**CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI - SEDANO**

### Pasta al pesto

Ingredienti:		
Pasta	g	40
Pesto	g	10
Parmigiano	g	5

**ALLERGENI:**

**CEREALI E DERIVATI – FRUTTA A GUSCIO - LATTE E DERIVATI**

### Insalata di orzo e farro con verdure di stagione

Ingredienti:		
Orzo e farro	g	40
Verdure di stagione	g	40
Parmigiano	g	5
Olio EVO	g	5

**ALLERGENI:**

**CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI**

## SECONDI PIATTI

### Formaggi

Mozzarella	g	40
Peretta	g	35
Parmigiano reggiano	g	25
Dolce sardo	g	40

**ALLERGENI:**  
**LATTE E DERIVATI**

### Prosciutto cotto

Prosciutto cotto	g	25
------------------	---	----

### Polpette di bovino al sugo

Ingredienti:		
Carne bovina magra macinata fresca	g	45
Uovo	g	10
Patate e/o zucchine	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	q.b.
Parmigiano reggiano	g	q.b.
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**LATTE E DERIVATI – UOVO**

### Cotoletta di tacchino/pollo al forno

Ingredienti:		
Petto di tacchino/pollo	gr.	60
Pane grattugiato	gr.	q.b.
Uovo pastorizzato	gr.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	gr.	q.b.

**ALLERGENI:**  
**CEREALI E DERIVATI - UOVO**

### Filetto di pesce \* impanati

Ingredienti:		
Pesce	g	60
Uovo	g	q.b.
Pane grattugiato	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**CEREALI E DERIVATI - UOVO – PESCE E DERIVATI**

\* sogliola o platessa o merluzzo

### Scaloppine di vitello

Ingredienti:		
Vitello	g	55
Farina	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**CEREALI E DERIVATI**

### Scaloppine di tacchino

Ingredienti:		
Tacchino	g	55
Farina	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Succo di limone	g	q.b.
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**CEREALI E DERIVATI**

### Frittata con formaggio e prosciutto cotto

Ingredienti:		
Uovo		1 uovo
Formaggio	g	10
Prosciutto cotto	g	10
Olio extravergine d'oliva	g	7
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**UOVO – LATTE E DERIVATI**

### Cosce di pollo al forno

Ingredienti:		
Pollo	g	60*
Olio extravergine d'oliva	g	7
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**NON SONO PRESENTI ALLERGENI**

\*quantità di carne al netto degli scarti

Hamburger di vitello e maiale		
Ingredienti:		
Carne fresca macinata di bovino e suino	g	50
Uovo	g	15
Prezzemolo	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Parmigiano	g	6
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>LATTE E DERIVATI - UOVO</b>		

Petto di tacchino alla cacciatora		
Ingredienti:		
Petto di tacchino	g	60
Carote	g	20
Olive	g	20
Pomodori	g	25
Cipolla	g	20
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>NON SONO PRESENTI ALLERGENI</b>		

Uovo sodo		
Ingredienti:		
Uovo		1 uovo
Olio extravergine d'oliva	g	7
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>UOVO</b>		

Polpette di pesce al forno		
Ingredienti:	g	
Pesce	g	60
Patate	g	15
Uovo	g	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>PESCE - UOVO</b>		

\* sogliola o platessa o merluzzo



## CONTORNI

### Insalata mista di verdure cotte

Ingredienti:		
Verdure di stagione	g	90
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.

### Insalata mista di verdure di stagione crude

Ingredienti:		
Verdure di stagione	g	80
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.

### Patate al forno

Ingredienti:		
Patate	g	90
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Rosmarino	g	q.b.

### Purè di patate

Ingredienti:		
Patate	g	90
Latte	g	15
Burro	g	5
Sale	g	q.b.

**ALLERGENI:**  
**LATTE E DERIVATI**

### Melanzane al forno

		1
Ingredienti:		
Melanzane	g	100
Olio EVO	g	8
Pomodori freschi	g	10
Basilico fresco	g	q.b.
Sale	g	q.b.

Zucchine in verde		
Ingredienti:		
Zucchine	g	100
Olio EVO	g	8
Brodo vegetale	g	q.b.
Basilico fresco	g	q.b.
Sale	g	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>SEDANO</b>		

Verdure miste al forno		
Ingredienti:		
Verdure miste	g	100
Olio EVO	g	8
Sale	g	q.b.

PANE		
Pane	g	35
<b>ALLERGENI:</b> <b>CEREALI E DERIVATI</b>		

FRUTTA DI STAGIONE		
Frutta fresca	g	120

YOGURT		
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	g	125
<b>ALLERGENI:</b> <b>LATTE E DERIVATI</b>		

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

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO gr.</b>
Cereali e derivati:	Pasta alimentare corta	202
	Pasta all'uovo secca	299
	Riso parboiled	236
Legumi freschi	Fagiolini	95
Legumi secchi	Ceci	290
Verdure e ortaggi	Bieta	86
	Carciofi	74
	Carote	87
	Cipolle	73
	Finocchi	86
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Spinaci	84
Carne fresca	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
Pesci surgelati	Vitellone magro	66
	Merluzzo	83
	Sogliola /platessa	86