



COMUNE DI SASSARI

*Settore Politiche Educative, Giovanili, Sportive e Patrimoniali
Servizio Programmazione e Gestione Attività Educative per l'Infanzia*

Menù autunno – invernale 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 4 settembre 2024,
come risulta dall'originale depositato agli atti del Settore*

MENU'

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1ª settimana	Lasagne al ragù Formaggio Dolce sardo Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Polpette di bovino al sugo Patate al forno Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Uovo sodo Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Pasta al sugo con parmigiano Filetti di pesce* impanati Insalata di verdure cotte Pane Banana	Pasta olio e parmigiano Petto di pollo ai ferri Insalata di verdure fresche Pane Yogurt alla frutta
2ª settimana	Pasta al pesto Mozzarella Insalata di verdure fresche Pane Banana	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con ceci e pastina Scaloppine di vitello Insalata di verdure cotte Pane Frutta di stagione	Riso al sugo con parmigiano Filetti di pesce* impanati Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di tacchino al forno Purè di patate Pane Frutta di stagione
3ª settimana	Pasta al sugo con parmigiano Cosce di pollo al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Hamburger di vitello e maiale Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù Formaggio Parmigiano Insalata di verdure fresche Pane Banana	Pastina in brodo vegetale Filetti di pesce* impanati Insalata di verdure cotte Pane Yogurt alla frutta	Pasta al sugo con parmigiano Uovo sodo Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione
4ª settimana	Pasta al sugo con parmigiano Mozzarella Insalata di verdure fresche Pane Banana	Farfalle al pesto Filetti di pesce* impanati Insalata di verdure cotte Pane Frutta di stagione	Pastina in brodo vegetale Polpette di bovino al sugo Purè di patate Pane Frutta di stagione	Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Passato di verdure con ceci e pastina Petto di tacchino alla cacciatora Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione
5ª settimana	Pastina in brodo vegetale Cotoletta di tacchino al forno Patate al forno Pane Frutta di stagione	Lasagne al ragù Formaggio tipo peretta Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Pennette al pesto Prosciutto cotto Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Pasta al sugo con parmigiano Scaloppine di vitello Insalata di verdure fresche Pane Frutta di stagione	Riso olio e parmigiano Filetti di pesce* impanati Insalata di verdure cotte Pane Yogurt alla frutta

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

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

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
ALLERGENI: CEREALI E DERIVATI – LATTE E DERIVATI - UOVO - SEDANO		

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.
ALLERGENI: CEREALI E DERIVATI – SEDANO – LATTE E DERIVATI		

Riso o pasta olio e parmigiano		
Ingredienti:		
Riso o pasta	g	40
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Parmigiano reggiano	g	5
ALLERGENI: CEREALI E DERIVATI -LATTE E DERIVATI		

Riso o pasta al sugo con parmigiano

Ingredienti:		
Riso o 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

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.

ALLERGENI:

CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI

Passato di verdure con ceci e pastina

Ingredienti:		
Ceci	g	25
Pastina	g	10
Passata di pomodoro	g	10
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)	g	10
Olio extravergine d'oliva	g	5
Sale	g	q.b.
Parmigiano	g	5

ALLERGENI:

CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI - SEDANO

SECONDI PIATTI

Formaggi e prosciutto cotto

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

ALLERGENI: LATTE E DERIVATI

Polpette di bovino al sugo

Ingredienti:		
Carne bovina magra macinata fresca	g	45
Uovo	g	1\0
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 – UOVA**

Uovo sodo

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

**ALLERGENI:
UOVA**

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 - UOVA – PESCE E DERIVATI**

* sogliola o platessa o merluzzo

Cotoletta di tacchino al forno		
Ingredienti:		
Petto di tacchino	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 - UOVA		

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 maiale	g	50
Uovo	g	15
Prezzemolo	g	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5
Parmigiano	g	6
Sale	g	q.b.
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI - UOVA		

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

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		

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.
ALLERGENI: PESCE E DERIVATI - UOVA		

* 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	100

ALLERGENI:
LATTE E DERIVATI

PANE		
Pane	g	35
ALLERGENI: CEREALI E DERIVATI		

FRUTTA DI STAGIONE		
Frutta fresca	g	120

YOGURT		
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	g	125
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI		

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

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO gr.
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
	Pollo (petto)	90
Carne fresca	Pollo (petto e coscia)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscia)	70
	Vitellone magro	66
	Merluzzo	83
Pesci surgelati	Sogliola /platessa	86