



COMUNE DI SASSARI

Settore Politiche Educative, Giovanili e Sportive

Servizio Programmazione e Gestione Attività Educative per l'Infanzia

Menù autunno – invernale per i Nidi d'Infanzia Comunali
(situati in via Pascoli, via Cottoni, via De Carolis, via Onida e via Mosca)
con ricette, grammature e indicazione degli allergeni

In vigore dal 1° ottobre 2024

Indicazioni per Bambine/i di età compresa tra 12 e 36 mesi

Nel passaggio dell'alimentazione dal primo al secondo anno si opererà in maniera graduale e personalizzata sulle esigenze di ogni singolo bambino.

Pranzo

schema generale degli ingredienti e delle quantità

INGREDIENTI	QUANTITÀ
Pasta di semola, riso, farro, orzo	40 – 50 g
Pasta all'uovo secca	35 – 40 g
Pastina di semola, riso, farro, orzo per minestre o passati	20 – 25 g
Legumi secchi per minestre o passati	20 – 25 g
Legumi freschi per minestre o passati	50 – 60 g
Carni rosse	40 – 45 g
Carni bianche	45 – 50 g
Pesce	50 – 60 g
Uova	uno
Prosciutto cotto	20 – 25 g
Formaggi molli (mozzarella, Dolce Sardo)	30 - 40 g
Formaggi freschi (Peretta)	30 – 35 g
Formaggi stagionati (Grana padano o Parmigiano Reggiano)	15 – 20 g
Ricotta	30 – 40 g
Verdure e ortaggi da consumare cotti	90 – 100 g
Verdure e ortaggi da consumare crudi	60 – 70 g
Patate	60 - 80 g
Olio extra vergine d'oliva	4 – 5 g
Parmigiano reggiano / grana padano grattugiato per primi piatti	4 – 5 g
Pane	25 – 30 g

Note:

- ✓ **Le quantità indicate in tabella si riferiscono al peso dell'alimento a crudo e al netto degli scarti.**
- ✓ **Il peso del pesce (in caso di prodotto congelato/surgelato) si riferisce al prodotto scongelato e privato della pelle e delle parti di scarto.**

Spuntino di metà mattina

Frutta fresca di stagione	100 – 120 grammi
---------------------------	------------------

Merende da distribuire nel pomeriggio

Sono riportati in rosso gli allergeni presenti negli alimenti così come indicato nell'allegato II del regolamento UE 1169/2011

TIPO DI MERENDA	GRAMMATURA
Pane e miele ALLERGENI: GLUTINE	20/25 g di pane con 10/12 g di miele
Pane e confettura di frutta ALLERGENI: GLUTINE	20/25 g di pane con 10/12 g di confettura di frutta
Fette biscottate con miele ALLERGENI: GLUTINE	20/25 g di fette biscottate con 10/12 g di miele
Fette biscottate e confettura di frutta ALLERGENI: GLUTINE	20/25 g di fette biscottate con 10 /12 g di confettura di frutta
Biscotti secchi ALLERGENI: GLUTINE, UOVA	20/25 g
Yogurt alla frutta ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	1 vasetto (125 g)
Yogurt bianco ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	1 vasetto (125 g)
Torta margherita ALLERGENI: GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI	30/40 g
Torta allo yogurt ALLERGENI: GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI	30/40 g
Macedonia di frutta	100/120 g
Gelato (fior di latte) ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	40/50 g

MENÙ AUTUNNO – INVERNALE

(gli allergeni, così come indicati nell'allegato II del regolamento UE 1169/2011, presenti nelle preparazioni, sono indicati nel ricettario)

	1 ^A SETTIMANA	2 ^A SETTIMANA	3 ^A SETTIMANA	4 ^A SETTIMANA
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Frittata - Insalata di carote* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso olio e parmigiano - Frittata con spinaci e carote* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con verdure di stagione - Frittata con prosciutto - Insalata di cavolfiori* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con lo zafferano - Frittata con formaggio - Insalata di bietole* - Pane - Frutta di stagione
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di lenticchie - Bocconcini di pollo - Patate lesse - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di ceci - Polpettine/sformato di tacchino - Patate in verde - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di lenticchie - Petto di pollo impanato - Purè di patate - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di ceci - Scaloppine di tacchino al limone - Patate al forno - Pane - Frutta di stagione
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Lasagne al forno - Formaggio peretta - Insalata di spinaci* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pomodoro - Formaggio Dolce sardo - Insalata di bietole* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta olio e parmigiano - Mozzarella - Finocchi gratinati al forno - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con i broccoli - Formaggio Dolce sardo - Insalata di spinaci* - Pane - Frutta di stagione
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdure con pastina - Fettina di bovino ai ferri - Finocchi gratinati al forno - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con orzo - Lonza di maiale al latte - Insalata di carote cotte* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Minestra di verdure con pastina - Polpette/sformato di vitello - Insalata di spinaci* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con farro - Bocconcini di vitello in umido - Insalata di cavolfiore* - Pane - Frutta di stagione
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con crema di spinaci - Polpettine/sformato di pesce - Insalata di bietole* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso al pomodoro - Cuori di nasello in verde - Cavolfiori in insalata* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso con crema di zucca - Filetti di merluzzo impanati al forno - Insalata di carote cotte* - Pane - Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> - Riso olio e parmigiano - Cuori di nasello al pomodoro - Insalata di carote cotte* - Pane - Frutta di stagione

*o altre tipologie di prodotti orticoli sulla base della disponibilità stagionale. E' necessario garantire la distribuzione di almeno 3 tipologie di prodotti orticoli all'interno di ciascuna settimana.

RICETTARIO CON GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI E INDICAZIONE DEGLI ALLERGENI

RISO AL POMODORO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Riso	45
Pomodori pelati	40
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Basilico	q.b.
Sale iodato	q.b.

ALLERGENI: LATTE E DERIVATI, SEDANO

RISO OLIO E PARMIGIANO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Riso	45
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.

ALLERGENI: LATTE E DERIVATI

RISO CON VERDURE DI STAGIONE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Riso	45
Verdure miste	q.b.
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.

ALLERGENI: LATTE E DERIVATI, SEDANO

RISO CON LO ZAFFERANO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Riso	45
Brodo vegetale (carote, sedano, cipolla)	q.b.
Zafferano	q.b.
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.

ALLERGENI: LATTE E DERIVATI, SEDANO

MINISTRA DI LENTICCHIE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pastina	25
Lenticchie	15
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

Le lenticchie possono essere anche passate

MINISTRA CON CECI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pastina	25
Ceci	15
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

I ceci possono essere anche passati

LASAGNE AL FORNO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pasta per lasagne all'uovo	30
Pomodori pelati	40
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Besciamella*	30
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
ALLERGENI: GLUTINE, UOVO, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

* Latte parz. scremato 30 g; burro 3 g; farina di frumento 8 g; sale iodato

PASTA AL POMODORO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pasta	45
Pomodori pelati	40
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Basilico	q.b.
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

PASTA OLIO E PARMIGIANO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pasta	45
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI	

PASTA CON I BROCCOLI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pasta	45
Pomodori pelati	20
Broccoli	20
Basilico	q.b.
Olio EVO	4
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI	

MINISTRA DI VERDURE CON PASTINA	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Pastina	25
Verdure di stagione	100
Sedano e cipolle	4
Patate	20
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

PASSATO DI VERDURE CON ORZO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Orzo	25
Verdure di stagione	100
Sedano e cipolle	4
Patate	20
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

PASSATO DI VERDURE CON FARRO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Farro	25
Verdure di stagione	100
Sedano e cipolle	4
Patate	20
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI, SEDANO	

RISO CON CREMA DI SPINACI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Riso	45
Spinaci	40
Cipolle	2
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	

RISO CON CREMA DI ZUCCA	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Riso	45
Zucca	40
Cipolle	2
Basilico	q.b.
Parmigiano reggiano / grana padano	4
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	

SECONDI PIATTI

FRITTATA	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Uova	Un uovo
Latte	8
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: UOVA, LATTE E DERIVATI	

FRITTATA CON SPINACI E CAROTE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Uova	Un uovo
Spinaci	15
Carote	15
Latte	8
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: UOVA, LATTE E DERIVATI	

FRITTATA CON PROSCIUTTO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Uova	½ uovo
Prosciutto cotto	15
Latte	8
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: UOVA, LATTE E DERIVATI	

FRITTATA CON FORMAGGIO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Uova	½ uovo
Parmigiano reggiano / grana padano	15
Latte	8
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: UOVA, LATTE E DERIVATI	

BOCCONCINI DI POLLO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Petto di pollo	40
Cipolla	2
Carote	5
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
ALLERGENI: SEDANO	

POLPETTINE/SFORMATO DI TACCHINO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Fesa di tacchino	35
Patate	20
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Latte	5
Pane grattugiato	2
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	

PETTO DI POLLO IMPANATO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Petti di pollo	40
Farina di frumento	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE	

SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Fesa di tacchino	40
Farina di frumento	q.b.
Limone	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE	

FETTINA DI VITELLO AI FERRI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Carne di vitello	40
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

LONZA DI MAIALE AL LATTE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Lonza di maiale	40
Latte	5
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI, SEDANO	

POLPETTE/SFORMATO DI VITELLO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Carne di vitello	40
Patate	6
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Latte	5
Pane grattugiato	2
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, LATTE E DERIVATI	

BOCCONCINI DI VITELLO IN UMIDO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Carne di vitello	40
Carote	6
Sedano	2
Cipolla	6
Olio EVO	4
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: SEDANO	

POLPETTINE/SFORMATO DI PESCE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Merluzzo	50
Patate	20
Carote	10
Prezzemolo	q.b.
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Latte	5
Pane grattugiato	2
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, PESCE, LATTE E DERIVATI	

CUORI DI NASELLO IN VERDE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Cuori di nasello	50
Carote, sedano, cipolla	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: PESCE, SEDANO	

FILETTI DI MERLUZZO IMPANATI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Filetti di merluzzo	50
Farina di frumento	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: GLUTINE, PESCE	

CUORI DI NASELLO AL POMODORO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Cuori di nasello	50
Pomodori pelati	25
Carote	5
Cipolla	2
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: PESCE	

FORMAGGI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Mozzarella	40
Dolce sardo	35
Parmigiano reggiano	20
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	

PROSCIUTTO COTTO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Prosciutto cotto	25

CONTORNI

INSALATA DI VERDURE COTTE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Carote o bietole o spinaci o cavolfiori*	100
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

*o altre tipologie di prodotti orticoli sulla base della disponibilità stagionale

PATATE LESSE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Patate	80
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

PATATE IN VERDE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Patate	80
Prezzemolo	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

PURÈ DI PATATE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Patate	60
Latte	20
Burro	5
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

ALLERGENI: LATTE E DERIVATI

PATATE AL FORNO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Patate	80
Rosmarino	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

FINOCCHI GRATINATI	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Finocchi	60
Parmigiano reggiano / grana padano	3
Latte	5
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	

INSALATA DI VERDURE CRUDE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Insalata verde, carote, finocchi*	100
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.
*o altre tipologie di prodotti orticoli sulla base della disponibilità stagionale	

MELANZANE AL FUNGHETTO	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Melanzane	60
Cipolle	3
Prezzemolo	q.b.
Olio EVO	4
Sale iodato	q.b.

ZUCCHINE IN VERDE	
INGREDIENTI	GRAMMATURE
Zucchine	80
Cipolle	3
Prezzemolo	q.b.
Olio EVO	4
Brodo vegetale	q.b.
Sale iodato	q.b.
ALLERGENI: SEDANO	

MENU' ALTERNATIVO DA UTILIZZARE PER IMPREVISTI TECNICI O EMERGENZE

Sono riportati in rosso gli allergeni presenti negli alimenti come indicato nell'allegato II del regolamento UE 1169/2011

In situazioni temporanee di emergenza e comunque per brevi periodi può essere offerto ai bambini un "pasto-merenda" scegliendo una delle alternative proposte in tabella:

ALIMENTO	GRAMMI	ALIMENTO	GRAMMI
Pane ALLERGENI: GLUTINE	40	con prosciutto cotto	20
		o prosciutto crudo	20
		o formaggio peretta ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	20
		o prosciutto di tacchino	20
		o Dolce sardo ⁷ ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	20
		o Parmigiano Reggiano ALLERGENI: LATTE E DERIVATI	20

Il piatto verrà accompagnato con dell'insalata fresca e di stagione e infine verrà proposta ai bambini la frutta, sempre fresca e di stagione.

MENU' ALTERNATIVO SENZA CARNE SUINA PER MOTIVI RELIGIOSI

Ogni volta che il menù prevede una preparazione a base di carne suina si procederà alla sostituzione della stessa con una delle altre tipologie di carne previste dal menù.

Sassari 03 settembre 2024

*A cura della Dott.ssa Gavina C. Coloru
Via Venezia 2, 079279679, ncoloru@comune.sassari.it*