



# COMUNE DI SASSARI

*Settore Politiche Educative, Giovanili e Sportive*

*Servizio di ristorazione scolastica*

***Menù autunno – inverno*** per i Servizi 0-3 con mensa esterna  
*con ricette, grammature e indicazione degli allergeni*

***In vigore dal 1° ottobre 2024***

## MENU'

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 <sup>a</sup> 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
2 <sup>a</sup> 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
3 <sup>a</sup> 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
4 <sup>a</sup> 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
5 <sup>a</sup> 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

<b>Lasagne al ragù</b>		
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: GLUTINE – LATTE E DERIVATI - SEDANO</b>		

<b>Pastina in brodo vegetale</b>		
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: GLUTINE – SEDANO – LATTE E DERIVATI</b>		

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

### 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:**

**GLUTINE - LATTE E DERIVATI - SEDANO**

### Pasta al pesto

Ingredienti:		
Pasta	g	40
Pesto	g	10
Parmigiano	g	5

**ALLERGENI:**

**GLUTINE - 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:**

**GLUTINE - 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:**

**GLUTINE - 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
<b>ALLERGENI: LATTE E DERIVATI</b>		

### 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.
<b>ALLERGENI: LATTE E DERIVATI – UOVA</b>		

### Uovo sodo

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

### 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.
<b>ALLERGENI: GLUTINE - UOVA – PESCE E DERIVATI</b>		

\* 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.
<b>ALLERGENI:</b> <b>GLUTINE - UOVA</b>		

### Cosce di pollo al forno

Ingredienti:		
Pollo	gr	60*
Olio extravergine d'oliva	gr	7
Sale	gr	q.b.
<b>ALLERGENI:</b> <b>NON SONO PRESENTI ALLERGENI</b>		

\*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.
<b>ALLERGENI:</b> <b>LATTE E DERIVATI - UOVA</b>		

### Petto di tacchino alla cacciatora

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

### 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.
<b>ALLERGENI:</b> <b>GLUTINE</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 - UOVA</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	100

**ALLERGENI:  
LATTE E DERIVATI**



**PANE**

Pane	g	35
------	---	----

**ALLERGENI:  
GLUTINE**

**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)

<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	
Vitellone magro		66	
Pesci surgelati	Merluzzo	83	
	Sogliola /platessa	86	