



COMUNE DI SASSARI

Settore Politiche Educative, Giovanili e Sportive

Servizio di ristorazione scolastica

Menù autunno – invernale per Scuole dell'Infanzia e Primaria
e per i Servizi 0-3 con mensa esterna
con ricette, grammature e indicazione degli allergeni
in vigore dal 1 ottobre 2024

APPROVATO E VIDIMATO IN DATA 4/09/2024 DAL SIAN della ASL di Sassari
(Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione)

MENU'

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 ^a 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 ^a 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 ^a 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 ^a 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 ^a 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 Yogurt alla frutta	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 Frutta di stagione

*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

1 = Servizi 0-3 con mensa esterna

2 = Scuola dell'Infanzia

3 = Scuola Primaria

4 = Adulti

Lasagne al ragù					
		1	2	3	4
Ingredienti:					
Lasagne secche	g	40	55	65	75
Ragù preparato con:					
Carne bovina magra macinata fresca	g	10	15	20	30
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)	g	10	10	15	15
Pomodoro (fresco o in passata o pelati)	g	25	70	80	90
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Besciamella (preparata con latte, farina burro, sale)	g	30	35	45	55
Parmigiano	g	5	10	15	20
ALLERGENI:		GLUTINE – LATTE E DERIVATI - SEDANO			

Pastina in brodo vegetale					
		1	2	3	4
Ingredienti:					
Pastina	g	25	30	40	50
Parmigiano	g	5	7	8	9
Verdure per il brodo (sedano, carote, cipolle)	g	10	20	30	40
Brodo	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		GLUTINE – SEDANO – LATTE E DERIVATI			

Riso o pasta olio e parmigiano

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Riso o pasta	g	40	60	70	80
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	g	5	7	8	9
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI			

Riso o pasta al sugo con parmigiano

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Riso o pasta	g	40	60	75	90
Parmigiano	g	5	7	8	9
Sugo preparato con:	g				
Pomodoro (fresco o in passata o pelati)	g	25	80	90	100
Verdure miste (carote, sedano, cipolle, basilico)	g	10	10	15	20
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		GLUTINE - LATTE E DERIVATI - SEDANO			

Pasta al pesto

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Pasta	g	40	60	70	80
Pesto	g	10	14	16	18
Parmigiano	g	5	7	8	9
ALLERGENI:		GLUTINE - FRUTTA A GUSCIO - LATTE E DERIVATI			

Pizza margherita

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Base per pizza	g	100	120	150	170
Mozzarella di vacca	g	20	30	35	40
Passata di pomodoro	g	25	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		GLUTINE - LATTE E DERIVATI			

Passato di verdure con ceci e pastina

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Ceci	g	25	30	35	40
Pastina	g	10	15	20	20
Passata di pomodoro	g	10	10	15	20
Verdure miste (carote, sedano, cipolle)	g	10	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	g	5	7	8	9
ALLERGENI:		GLUTINE - LATTE E DERIVATI - SEDANO			

SECONDI PIATTI

- 1 = Servizi 0-3 con mensa esterna
 2 = Scuola dell'Infanzia
 3 = Scuola Primaria
 4 = Adulti

Formaggi e prosciutto cotto

		1	2	3	4
Mozzarella	g	40	50	80	90
Peretta	g	35	40	50	60
Parmigiano reggiano	g	25	30	40	50
Dolce sardo	g	40	50	60	70
Prosciutto cotto	g	25	30	35	40
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI			

Polpette di bovino al sugo

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Carne bovina magra macinata fresca	g	45	60	70	80
Uovo	g	1\0	20	25	30
Patate e/o zucchine	g	q.b.	20	25	30
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	q.b.	7	9	10
Parmigiano reggiano	g	q.b.	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI – UOVA			

Uovo sodo

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Uovo		1 uovo	1 uovo	1 uovo	1 uovo
Olio extravergine d'oliva	g	7	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		UOVA			

Filetto di pesce * impanati

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Pesce	g	60	70	100	150
Uovo	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pane grattugiato	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		GLUTINE - UOVA – PESCE E DERIVATI			

* sogliola o platessa o merluzzo

Cotoletta di tacchino al forno

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Petto di tacchino	gr.	60	65	75	85
Pane grattugiato	gr.	q.b.	10	15	15
Uovo pastorizzato	gr.	q.b.	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	8	9
Sale	gr.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		GLUTINE - UOVA			

Cosce di pollo al forno

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Pollo	g	60*	65*	75*	85*
Olio extravergine d'oliva	g	7	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		NON SONO PRESENTI ALLERGENI			

*quantità di carne al netto degli scarti

Hamburger di vitello e maiale

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Carne fresca macinata di bovino e maiale	g	50	60	70	80
Uovo	g	15	20	25	30
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Parmigiano	g	6	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI - UOVA			

Petto di tacchino alla cacciatora

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Petto di tacchino	g	60	65	75	85
Carote	g	20	20	25	30
Olive	g	20	20	25	30
Pomodorini	g	25	25	30	35
Cipolla	g	20	20	25	30
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		NON SONO PRESENTI ALLERGENI			

Scaloppine di vitello

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Vitello	g	55	60	70	80
Farina	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	8	9
Succo di limone	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		GLUTINE			

Polpette di pesce al forno

		1	2	3	4
Ingredienti:	g				
Pesce	g	60	70	100	150
Patate	g	15	20	25	30
Uovo	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	g	5	8	10	12
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		PESCE - UOVA			

* sogliola o platessa o merluzzo

CONTORNI

- 1 = Servizi 0-3 con mensa esterna
2 = Scuola dell'Infanzia
3 = Scuola Primaria
4 = Adulti

Insalata mista di verdure cotte					
		1	2	3	4
Ingredienti:					
Verdure di stagione	g	90	100	150	200
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata mista di verdure di stagione crude					
		1	2	3	4
Ingredienti:					
Verdure di stagione	g	80	90	120	140
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Patate al forno					
		1	2	3	4
Ingredienti:					
Patate	g	90	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Purè di patate					
		1	2	3	4
Ingredienti:					
Patate	g	90	100	150	200
Latte	g	15	15	20	30
Burro	g	5	7	10	15
Sale	g	100	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI			

PANE

		1	2	3	4
Pane	g	35	40	50	60
Pane carasau	g		20	30	30
Spianatina	g		40-60	40-60	40-60
ALLERGENI:		GLUTINE			

FRUTTA DI STAGIONE

		1	2	3	4
Frutta fresca	g	120	150	200	200

YOGURT

		1	2	3	4
Yogurt alla frutta cremoso senza pezzi	g	125	125	125	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	
	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	