



COMUNE DI SASSARI

*Settore Politiche Educative, Giovanili, Sportive e Patrimoniali
Servizio di ristorazione scolastica*

Menù primaverile – estivo per Scuole dell'Infanzia e Primaria
e per i Servizi 0-3 con mensa esterna
con ricette, grammature e indicazione degli allergeni

***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 ¹ Yogurt alla frutta ⁷	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 cacciatore 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

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

Pasta primavera

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Pasta (farfalle o pennette)	g	40	60	70	80
Pomodori freschi	g	30	40	50	60
Mozzarella	g	15	20	30	35
Olive verdi denocciate	g	15	30	35	40
Basilico	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.
Parmigiano reggiano o Grana padano	g	5	7	8	9
ALLERGENI:		CEREALI E DERIVATI – LATTE E DERIVATI			

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:		CEREALI E DERIVATI – LATTE E DERIVATI – SEDANO			

Lasagne al ragù

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Lasagne secche	g	40	55	65	75
Ragù preparato con:	g				
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:		CEREALI E DERIVATI- LATTE E DERIVATI – SEDANO - UOVO			

Insalata di riso

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Riso	g	40	60	70	80
Carote lessate	g	20	30	40	50
Prosciutto cotto	g	10	15	20	25
Olive verdi denocciolate	g	15	30	35	40
Mozzarella	g	10	15	20	25
Olio extravergine d'oliva	g	5	7	9	10
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI			

Riso olio e parmigiano

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Riso	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			

Pasta olio e parmigiano

		1	2	3	4
Ingredienti:					
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:		CEREALI E DERIVATI - 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:	CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI				

Riso al sugo con parmigiano

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Riso	g	40	60	75	90
Parmigiano	g	5	7	8	9
Sugo preparato con:					
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:	LATTE E DERIVATI - SEDANO				

Pasta al sugo con parmigiano

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Pasta	g	40	60	75	90
Parmigiano	g	5	7	8	9
Sugo preparato con:					
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:	CEREALI E DERIVATI - 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:	CEREALI E DERIVATI – FRUTTA A GUSCIO - LATTE E DERIVATI				

Insalata di orzo e farro con verdure di stagione

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Orzo e farro	g	40	60	70	80
Verdure di stagione	g	40	45	50	55
Parmigiano	g	5	7	8	9
Olio EVO	g	5	7	9	10
ALLERGENI:		CEREALI E DERIVATI - LATTE E DERIVATI			

SECONDI PIATTI

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

Formaggi

		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
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI			

Prosciutto cotto

		1	2	3	4
Prosciutto cotto	g	25	30	35	40
ALLERGENI:					

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 – UOVO			

Cotoletta di tacchino/pollo al forno

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Petto di tacchino/pollo	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:		CEREALI E DERIVATI - UOVO			

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:		CEREALI E DERIVATI - UOVO – PESCE E DERIVATI			

* sogliola o platessa o merluzzo

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:		CEREALI E DERIVATI			

Scaloppine di tacchino

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Tacchino	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:		CEREALI E DERIVATI			

Frittata con formaggio e prosciutto cotto

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Uovo		1 uovo	1 uovo	1 uovo	1 uovo
Formaggio	g	10	12	15	20
Prosciutto cotto	g	10	12	15	20
Olio extravergine d'oliva	g	7	7	8	9
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		UOVO – LATTE E DERIVATI			

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 suino	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 - UOVO				

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				

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:	UOVO				

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 E DERIVATI - UOVO			

* 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	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		LATTE E DERIVATI			

Melanzane al forno

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Melanzane	g	100	100	120	150
Olio EVO	g	8	8	10	12
Pomodori freschi	g	10	10	15	15
Basilico fresco	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Zucchine in verde

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Zucchine	g	100	100	120	150
Olio EVO	g	8	8	10	12
Brodo vegetale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Basilico fresco	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
ALLERGENI:		SEDANO			

Verdure miste al forno

		1	2	3	4
Ingredienti:					
Verdure miste	g	100	100	120	150
Olio EVO	g	8	8	10	12
Sale	g	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PANE

		1	2	3	4
Pane	g	35	40	50	60
ALLERGENI:	CEREALI E DERIVATI				

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)
Pollo (petto e coscia)		76
Tacchino (petto)		98
Tacchino (coscia)		70
Vitellone magro		66
Pesci surgelati	Merluzzo	83
	Sogliola /platessa	86

Sassari 13 marzo 2025
