|  |
| --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: NOVEMBRE 2024** |
| Lunedì 4 NovembreSedanini olio e parmigianoFrittatina di verdureCarote filangé Frutta – pane | Lunedì 11 NovembreCaserecce al pomodoro e basilicoSformato di tonnoInsalata mista con maisFrutta – pane | Lunedì 18 NovembreRisotto alla mantovana(Passato di verdure e zucca con riso scuola infanzia)Scaloppina di pollo agli aromiFagiolini al vaporeFrutta – pane  | Lunedì 25 NovembreStortelli al pestoFarinataInsalata mistaYogurt – pane ½ porzione |
| Martedì 5 NovembreLasagne al pestoProsciutto di tacchinoInsalata mistaFrutta – pane | Martedì 12 Novembre\*Minestra di verdure con orzo Stortelli olio e parmigiano (scuola media)Polpette di carne in umidoPiselli saporitiFrutta – pane | Martedì 19 NovembreMezze penne al pestoOmeletteCarote filangé e maisBudino – pane | Martedì 26 NovembreCellentani alla pizzaiola(Passato di verdure con pasta scuole infanzia)Bocconcini di pollo doratiPatate arrostoFrutta – pane ½ porzione |
| Mercoledì 6 NovembrePassato di verdure con pasta (scuola infanzia)Maccheroncini al sugo smartScaloppina di lonzaPatate al fornoFrutta – pane ½ porzione | Mercoledì 13 NovembreFusilli al pestoBocconcini di pollo doratiMacedonia di verdure saltateBanana equosolidale – pane | Mercoledì 20 Novembre\*Sedanini al sugo riccoStracchinoVerdure saltateFrutta – pane | Mercoledì 27 Novembre Pasta al fornoProsciutto cottoCarote filangé Frutta – pane |
| Giovedì 7 NovembreRisotto alla parmigianaPolpettine di pesceFagiolini saltatiYogurt– pane  | Giovedì 14 NovembreFarfalle al ragù vegetaleFarinataCarote filangéFrutta – pane ½ porzione | Giovedì 21 Novembre Brodo di manzo con pastina(Fusilli alle zucchine scuole medie)Polpettone di manzoInsalata mistaFrutta – pane | Giovedì 28 Novembre\*Noccioline olio e parmigianoCrocchette vegetarianeSpinaci al burroFrutta – pane |
| Venerdì 8 Novembre\*Vellutata di legumi con pastaMozzarelline conditeSpinaci saltatiFrutta – pane | Venerdì 15 Novembre Pennette olio e parmigiano (Vellutata di verdura con pasta scuola infanzia)Crocchette vegetarianeInsalata mistaFrutta – pane | Venerdì 22 NovembreConchiglie AuroraPolpettine di pescePiselli stufatiFrutta – pane ½ porzione | Venerdì 29 NovembreMinestra di risoPlatessa panata al limoneInsalata di cavolo cappuccio e maisFrutta – pane ½ porzione |

**POLPETTE DI CARNE in umido**

Polpa di manzo e suino tritata gr. 50–70–100

Uovo gr. 20 – 25 – 30

Pane ammollato gr. 10 – 10 – 15

Pomodori pelati gr. 30 – 30 – 40

Cipolla, carote q.b.

Parmigiano reggiano gr. 5 – 10 – 10

Olio E.V.O. gr. 5

**SEDANINI AL SUGO RICCO**

Pasta gr. 60 – 70 – 90

Carota, cipolla q.b.

Passata di pomodoro gr. 60 – 70 – 70

Lenticchie rosse decorticate 10 gr

Salvia, rosmarino q.b

Olio extravergine di oliva italiano gr. 5 – 5 – 10

Parmigiano reggiano gr. 5 – 10 – 10

**BOCCONCINI DI POLLO DORATI**

Petto di pollo gr. 50 – 70 – 90

Salvia, rosmarino q.b.

Pangrattato q.b.

Olio E.V.O. gr. 5

Limone

Le ricette ed i prodotti impiegati nel nostro menù

Pane: Nella ristorazione scolastica impieghiamo pane prodotto esclusivamente con farina di grano tenero semi-integrale, molto meno raffinata della classica farina di tipo 0: la farina semi-integrale contiene un maggior quantitativo di crusca, fibre e proteine, la maggior parte derivanti dalla crusca – che quindi non producono glutine – nonché una buona percentuale della macinatura del germe con conseguente presenza di lipidi e vitamine. Gli altri ingredienti del nostro pane sono esclusivamente acqua, lievito e sale. Non è consentito l’impiego di alcun additivo, né prima né durante né dopo la panificazione né l’utilizzo di farine trattate con sostanze imbiancanti. La lievitazione deve essere naturale con l’impiego di lievito naturale per la panificazione (saccaromyces cerevisiae) e deve essere garantita la produzione e fornitura nello stesso giorno del consumo; per avere un prodotto con le massime caratteristiche di freschezza prediligiamo i laboratori locali. Le modalità di produzione, confezionamento, immagazzinamento, trasporto e distribuzione del pane sono disciplinate da apposite leggi dirette a garantire l’adeguata igiene del prodotto fino al consumo; i gusti dei bambini però differiscono molto e accade che il tipo di pane (panino singolo in monoporzione, filoncino affettato in multiporzione ecc.) sia sostituito periodicamente per incontrare maggiormente le abitudini di consumo più diffuse; nella nostra tradizione, il pane è molto amato e non manca mai dalla tavola: nel nostro menù può essere assente quando sono previsti nel pasto altri alimenti ricchi di carboidrati come pasta e patate, ma anche in questi casi il pane sarà presente nei refettori in una piccola quantità, per i bambini che non abbiano mangiato la pasta o il contorno di patate. Per migliorare la nostra alimentazione dobbiamo ricordare che il pane semi-integrale (e ancora di più quello integrale) grazie al suo contenuto di fibre migliora la digestione, previene la stitichezza, aiuta a controllare il peso corporeo inducendo un maggior senso di sazietà, riduce il picco di zucchero nel sangue dopo i pasti e concorre alla salute cardiovascolare.

Il pollo: Pollo è il nome con cui si fa riferimento al gallo e alla gallina giovani, allevati per ricavarne la carne. Diversi sono i benefici che possono derivare dal consumo di carne di pollo: questa carne è infatti ricca di proteine dall'alto valore biologico – cosiddette proteine "nobili" – e contiene discrete quantità di ferro. Grazie a queste sue caratteristiche nutrizionali ed anche al fatto che è una carne tenera e dunque più facilmente masticabile e digeribile rispetto ad altri tipi di carne, si presta a essere inserita nei regimi alimentari dei bambini, dai quali in genere è molto apprezzata per il gusto delicato. Essendo un alimento molto proteico e a basso contenuto di grassi (i tagli più grassi contengono al massimo 6,5 gr di lipidi ogni 100 gr di carne di pollo cruda, mentre i tagli più magri arrivano ad avere anche meno di 1 gr di lipidi ogni 100 gr di carne cruda), non esistono controindicazioni al suo consumo ed è una carne particolarmente raccomandata a ragazzi, sportivi e anziani. La carne di pollo contiene poi buone quantità di sali minerali tra cui zinco, ferro e potassio. Si tratta di una carne molto versatile che si presta a svariate ricette: nella ristorazione scolastica impieghiamo soprattutto il petto (per scaloppine, cotolette, bocconcini), ma a partire dalle scuole primarie è molto apprezzata dai bambini anche la coscia arrosto. La carne avicola della nostra mensa proviene da animali allevati, alimentati e commercializzati da allevamenti italiani e da stabilimenti di macellazione a norma CE in osservanza della normativa preposta alla vigilanza igienica su questi prodotti. Sono carni fresche, appartengono a pollame di classe A allevato esclusivamente a terra e nutrito con mangimi privi di OGM; in ottemperanza ai criteri ambientali minimi previsti per gli alimenti delle mense scolastiche la carne avicola somministrata è per almeno il 40% del peso complessivo proveniente da allevamenti biologici certificati.

*NOTA INFORMATIVA PER GLI UTENTI:* in relazione all’entrata in vigore del REG UE 1169/11 si comunica che per i pasti scolastici è previsto che gli utenti allergici o intolleranti segnalino le proprie necessità dietetiche al fine della preparazione di pasti ad hoc, distribuiti con particolari accorgimenti, che non comprendano la sostanza allergizzante, né come ingrediente né in tracce. Pertanto l’informazione sugli allergeni presenti richiesta dal REG UE 1169/11 è assolta dalla preparazione del pasto individuale rispondente alle richieste ed alle necessità dell’utente allergico/intollerante.