|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: NOVEMBRE 2024** | | | |
| Lunedì 4 Novembre  Sedanini olio e parmigiano  Frittatina di verdure  Carote filangé  Frutta – pane | Lunedì 11 Novembre  Caserecce al pomodoro e basilico  Sformato di tonno  Insalata mista con mais  Frutta – pane | Lunedì 18 Novembre  Risotto alla mantovana  (Passato di verdure e zucca con riso scuola infanzia)  Scaloppina di pollo agli aromi  Fagiolini al vapore  Frutta – pane | Lunedì 25 Novembre  Stortelli al pesto  Farinata  Insalata mista  Yogurt – pane ½ porzione |
| Martedì 5 Novembre  Lasagne al pesto  Prosciutto di tacchino  Insalata mista  Frutta – pane | Martedì 12 Novembre\*  Minestra di verdure con orzo  Stortelli olio e parmigiano (scuola media)  Polpette di carne in umido  Piselli saporiti  Frutta – pane | Martedì 19 Novembre  Mezze penne al pesto  Omelette  Carote filangé e mais  Budino – pane | Martedì 26 Novembre  Cellentani alla pizzaiola  (Passato di verdure con pasta scuole infanzia)  Bocconcini di pollo dorati  Patate arrosto  Frutta – pane ½ porzione |
| Mercoledì 6 Novembre  Passato di verdure con pasta (scuola infanzia)  Maccheroncini al sugo smart  Scaloppina di lonza  Patate al forno  Frutta – pane ½ porzione | Mercoledì 13 Novembre  Fusilli al pesto  Bocconcini di pollo dorati  Macedonia di verdure saltate  Banana equosolidale – pane | Mercoledì 20 Novembre\*  Sedanini al sugo ricco  Stracchino  Verdure saltate  Frutta – pane | Mercoledì 27 Novembre  Pasta al forno  Prosciutto cotto  Carote filangé  Frutta – pane |
| Giovedì 7 Novembre  Risotto alla parmigiana  Polpettine di pesce  Fagiolini saltati  Yogurt– pane | Giovedì 14 Novembre  Farfalle al ragù vegetale  Farinata  Carote filangé  Frutta – pane ½ porzione | Giovedì 21 Novembre  Brodo di manzo con pastina  (Fusilli alle zucchine scuole medie)  Polpettone di manzo  Insalata mista  Frutta – pane | Giovedì 28 Novembre\*  Noccioline olio e parmigiano  Crocchette vegetariane  Spinaci al burro  Frutta – pane |
| Venerdì 8 Novembre\*  Vellutata di legumi con pasta  Mozzarelline condite  Spinaci saltati  Frutta – pane | Venerdì 15 Novembre  Pennette olio e parmigiano (Vellutata di verdura con pasta scuola infanzia)  Crocchette vegetariane  Insalata mista  Frutta – pane | Venerdì 22 Novembre  Conchiglie Aurora  Polpettine di pesce  Piselli stufati  Frutta – pane ½ porzione | Venerdì 29 Novembre  Minestra di riso  Platessa panata al limone  Insalata di cavolo cappuccio e mais  Frutta – 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.