



Comune di San Cesario s/P.

Comune di San Cesario sul Panaro

Cooperativa Italiana di Ristorazione – Area Emilia Est -Sede di Modena - Via Elsa Morante, 71

Centro Produzione Pasti : CUCINA SCOLASTICA PACINOTTI – Tel. 059/933301



MENÙ' AUTUNNO - INVERNO 2018/2019

SCUOLA PRIMARIA

In vigore dal 29/10/2018 AL 12/04/2019



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

Prima settimana

Dal 29/10/2018 al 02/11/2018* Dal 26/11/2018 al 30/11/2018* Dal 21/01/2019 al 25/01/2019* Dal 18/02/2019 al 22/02/2019* Dal 18/03/2019 al 22/03/2019*

Pasta olio e parmigiano Polpette di Ricotta e piselli Finocchio gratinato <u>oppure</u> se poco gradito verrà sostituito con carote a Vapore Pane e frutta fresca	Pasta al ragù d'autunno Tortino di carote Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Risotto verde Pollo al forno Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Quadrucci in brodo di carne Hamburger di bovino al forno Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno Patate a vapore Pane e frutta fresca
--	--	---	---	---

Seconda settimana

Dal 05/11/2018 al 09/11/2018* Dal 03/12/2018 al 07/12/2018* Dal 28/01/2019 al 01/02/2019* Dal 25/02/2019 al 01/03/2019* Dal 25/03/2019 al 29/03/2019*

Risotto con carote Rotolo di frittata Verdura fresca Pane e frutta fresca	Pasta con pesto alla ligure Cotoletta di tacchino al forno Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Crema di verdure con pasta Prosciutto cotto Fagiolini lessati Pane e frutta fresca	Pasta all'olio e.v.oliva e parmigiano Polpette di legumi e zucca Purè di patate Pane e frutta fresca	Pasta al pomodoro Pesce gratinato con olive Verdura fresca Pane e frutta fresca
--	---	---	---	--

Terza settimana

Dal 12/11/2018 al 16/11/2018* Dal 10/12/2018 al 14/12/2018* Dal 07/01/2019 al 11/01/2019* Dal 04/02/2019 al 08/02/2019* Dal 04/03/2019 al 08/03/2019* Dal 01/04/2019 al 05/04/2019*

Pasta olio e parmigiano Frittata con cipolla Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Passato di fagioli con riso Formaggi misti (a rotazione) Spinaci alla parmigiana Pane e frutta fresca	Pasta al pomodoro Arrosto di maiale in salsa di mele Patate al forno Pane e frutta fresca	PIATTO UNICO: Lasagne al forno (bovino) Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Pasta al tonno Pesce gratinato Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca
---	--	--	---	---

Quarta settimana

Dal 19/11/2018 al 23/11/2018* Dal 17/12/2018 al 21/12/2018* Dal 14/01/2019 al 18/01/2019* Dal 11/02/2019 al 15/02/2019* Dal 11/03/2019 al 15/03/2019* Dal 08/04/2019 al 12/04/2019*

Risotto con crema di piselli Spezzatino di tacchino Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Crema di finocchio e patate con pasta Portafogli al forno Verdura fresca di stagione Pane e frutta fresca	Pasta alla mediterranea Pesce in crosta di mais Patate a vapore Pane e frutta fresca	PIATTO UNICO: Pasta pasticciata al forno (bovino) Verdura fresca mista (insalata, carote, mais e olive) Pane e frutta fresca	Pasta olio e parmigiano Medaglione di zucca al forno Fagiolini lessati Pane e frutta fresca
--	--	---	---	--

NOTE : Tutti i giorni colazione a base di frutta o verdura fresca di stagione.



L'EQUILIBRIO NUTRIZIONALE DEL MENU SCOLASTICO

I criteri di riferimento per la formulazione delle tabelle dietetiche e dei menu scolastici seguono gli orientamenti proposti dalla più recente revisione dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti 2014) e le LINEE GUIDA per una SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA (revisione 2003), compatibilmente con le grammature fissate dal capitolato d'appalto.

	Calorie giornaliere	Calorie del pasto
Scuola Infanzia	1493 ± 5%	747*
Scuola Primaria	1835 ± 5%	734

*Pranzo e Merenda: Pranzo: 40% delle calorie totali Merenda: 10% delle calorie totali

SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili, come:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali, con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronta e facile utilizzazione;
- yogurt e latte assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta (anche sotto forma di frullati): garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare ingredienti poco energetici, come la frutta fresca, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

A cena completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico, consultando il menù e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati.

DIETE PARTICOLARI

Dieta in bianco senza certificato medico per leggera indisposizione: può essere prenotata giornalmente, per 1 o 2 giorni consecutivi.

Dieta speciale per patologia, allergia o intolleranza con certificato medico: esclusivamente per bambini o adulti che necessitano di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare specifiche patologie (allergie alimentari, diabete, ecc.).

Diete personalizzate motivate da particolari esigenze personali e/o etico-religiose, disponibili su richiesta scritta degli utenti, avallata dall'amministrazione comunale.

CONDIMENTI

- parmigiano reggiano stagionato 24 mesi, per insaporire i primi piatti.
- olio extra vergine d'oliva per il condimento a crudo ed in minima quantità a fine cottura.
- sale fortificato con iodio, succo di limone, erbe aromatiche, brodo vegetale.

Non vengono utilizzati alimenti precotti, spezie, preparati per brodo, additivi quali conservanti e/o coloranti.

LA COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti vengono cucinati al mattino, immediatamente prima del consumo dei pasti.

Nessun alimento viene sottoposto a frittura.

PRINCIPALI INGREDIENTI DEI PIATTI CON NOMI DI FANTASIA

Pasta al ragù d'autunno: Pasta di semola, carne di tacchino, zucca, pomodoro, cipolla, carote, basilico, olio e sale iodato.

Risotto verde: Riso, cipolla, spinaci, besciamella (latte, farina, olio e parmigiano), aglio e sale iodato.

Pasta con pesto alla ligure: patate, fagiolini, basilico, prezzemolo, parmigiano reggiano, olio e.v.o., aglio.

Crema di patate e Finocchio con pasta: pasta di semola, finocchio, patate, sedano, carote, cipolla, aglio, olio, prezzemolo e sale iodato.

Medaglione di zucca al forno: Zucca, edamer, pan grattato, ricotta, uovo, parmigiano reggiano, olio di girasole, patate, sale iodato, salvia.

Polpette di ricotta e piselli: Ricotta, Piselli, uovo, parmigiano reggiano, pane grattugiato olio e sale.

LE NOSTRE MATERIE PRIME

PRODOTTI BIOLOGICI:

pasta di semola, integrale, riso, orzo, farro, farina di mais precotta, latte intero UHT, ricotta, stracchino, mozzarella, emmenthal, olio extra v. d'oliva, uova pastorizzate, cracker, biscotti, confettura di frutta, verdure surgelate, passata e polpa di pomodoro, erbe aromatiche, frutta e verdura fresca (secondo stagionalità), latte ps UHT e latte intero fresco (per merenda), yogurt alla frutta, plum cake e tortino "Porretta", mousse di frutta, pane fresco, integrale, focaccia al forno, farina di grano tenero, burro, carne bovina e suina fresca, Parmigiano Reggiano DOP stagionatura minima 24 mesi.

PRODOTTI DOP e IGP:

Prosciutto crudo di Parma e Modena, mortadella di Bologna, formaggio Asiago, pesca nettarina e pera dell'Emilia Romagna, aceto balsamico di Modena.

ALTRI PRODOTTI UTILIZZATI CON CARATTERISTICHE RILEVANTI:

filetto di platessa e limanda surgelati certificati MSC, tonno all'olio d'oliva qualità Pinne Gialle, Torte da forno di produzione interna, banane, cacao e cioccolato barretta del mercato equosolidale, Prosciutto cotto di prima qualità senza polifosfati, lattosio, caseinati, glutine, inserito nel prontuario AIC. Tutte le carni provengono da animali nati e allevati in Italia.

CIR food è impegnata a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente.

SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTEMPLATI NEL MENU' POSSONO CONTENERE UNO O PIU' DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE

DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO. Elenco degli Allergeni alimentari (ai sensi del Reg. UE 1169/11, D.Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.) - Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, khorosan-kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati. Crostacei e prodotti derivati. Uova e prodotti derivati. Pesce e prodotti derivati. Arachidi e prodotti derivati. Soia e prodotti derivati. Latte e prodotti derivati, incluso lattosio. Frutta a guscio, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati. Sedano e prodotti derivati. Senape e prodotti derivati. Semi di sesamo e prodotti derivati. Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini). Lupini e prodotti derivati. Molluschi e prodotti derivati. **Si invitano i consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati dal personale CIR Food e ad attivare l'iter di richiesta del menù personalizzato per allergia/intolleranza.**

CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ E SISTEMA DI AUTOCONTROLLO HACCP

La Cooperativa Italiana di Ristorazione ha ottenuto nel Giugno del 1997 la certificazione del Sistema di Gestione della Qualità secondo la norma UNI EN ISO 9001, aggiornata nel 2009 rispetto alla nuova versione 2008. Nel 2003 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione Ambientale ai sensi della norma UNI EN ISO 14001:2004. In conformità al Reg. CE 852/04, le cucine CIR food applicano un Sistema di Autocontrollo progettato e sviluppato sui principi del sistema HACCP, certificato in 4 cucine centrali ai sensi della norma UNI 10854. Il Sistema di Autocontrollo, che comprende anche sistematici processi di analisi e controllo, è applicato in tutte le unità di produzione e vendita a gestione diretta, come garanzia della sicurezza igienico sanitaria del prodotto/servizio erogato. CIR food nel 2007 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione della Sicurezza Alimentare, secondo la norma UNI EN ISO 22000, applicato a realtà produttive diffuse in tutto il territorio nazionale. Dal 2009 è stato aggiunto ai sistemi certificati quello relativo alla Responsabilità Sociale secondo la norma SA8000 e dal giugno 2010 la certificazione BS OHSAS 18001 relativa al Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro; dal 2011 è attiva la Certificazione UNI EN ISO 22005:2008 relativa alla Rintracciabilità nelle filiere Agroalimentari, essa è applicata ad un Centro di Preparazione Pasti dedicato alla ristorazione scolastica e socio-assistenziale. Tutti i sistemi sopra indicati sono integrati nel Sistema Qualità ISO 9001, esteso ed applicato ai diversi segmenti di attività in cui CIR food opera ed a tutte le unità di produzione e vendita attive sul territorio nazionale.