



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

MENU' Anno Scolastico 2020/2021

SCUOLA PRIMARIA

In vigore dal 23/09/2020 corrispondente al lunedì della terza settimana fino al 09 Aprile 2021

CIRFOOD



LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

Prima settimana

Dal 05/10/2020 al 09/10/2020 Dal 02/11/2020 al 06/11/2020 Dal 30/11/2020 al 04/12/2020 Dal 04/01/2021 al 08/01/2021 Dal 01/02/2021 al 05/02/2021 Dal 01/03/2021 al 05/03/2021 Dal 29/03/2021 al 02/04/2021

Pasta al ragù d'autunno
Spinacina (prod. Interna)
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

Spaghetti aglio olio e
peperoncino se poco gradito
verrà sostituito con Pasta
all'olio e parmigiano
Arrostito di maiale al latte
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

Riso con crema di piselli
Torta salata di pane
Carote a Vapore
Pane e frutta fresca

Pasta alla capricciosa
Scaloppina di pollo all'arancia
o al limone
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

Pasta al pomodoro
Bastoncini di pesce
(prod.interna)
Patate a vapore
Pane e frutta fresca

Seconda settimana

Dal 12/10/2020 al 16/10/2020 Dal 09/11/2020 al 13/11/2020 Dal 07/12/2020 al 11/12/2020 Dal 11/01/2021 al 15/01/2021 Dal 08/02/2021 al 12/02/2021 Dal 08/03/2021 al 12/03/2021 Dal 05/04/2021 al 09/04/2021

Pasta all'olio e.v.oliva e
parmigiano
Polpette di ceci
Fagiolini lessati
Pane e frutta fresca

Pasta al pomodoro
Bocconcini di pollo dorato
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

Riso con verdure
Formaggi
Verdura fresca
Pane e frutta fresca

Pasta con crema di zucca
Hamburger di bovino al sugo
Patate al forno
Pane e frutta fresca

Pasta al tonno
Pesce gratinato con olive
Verdura fresca
Pane e frutta fresca

Terza settimana

Dal 21/09/2020 al 25/09/2020 Dal 19/10/2020 al 23/10/2020 Dal 16/11/2020 al 20/11/2020 Dal 14/12/2020 al 18/12/2020 Dal 18/01/2021 al 22/01/2021 Dal 15/02/2021 al 19/02/2021 Dal 15/03/2021 al 19/03/2021

Pasta olio e parmigiano
Omelette
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

Riso con crema di lenticchie
Spezzatino di tacchino
Verdura fresca
Pane e frutta fresca

Pasta al brigante
Polpette di ricotta e carote
Patate a vapore
Pane e frutta fresca

PIATTO UNICO:
Lasagne al forno (bovino)
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

Pasta al pomodoro
Fish burger (hamburger di
pesce + panino al sesamo)
Verdura fresca di stagione
Frutta fresca

Quarta settimana

Dal 28/09/2020 al 02/10/2020 Dal 26/10/2020 al 30/10/2020 Dal 23/11/2020 al 27/11/2020 Dal 21/12/2020 al 25/12/2020 Dal 25/01/2021 al 29/01/2021 Dal 22/02/2021 al 26/02/2021 Dal 22/03/2021 al 26/03/2021

Pasta olio e parmigiano
Medaglione di zucca al
forno
Piselli al sugo
Pane e frutta fresca

Pasta con sugo verde
aromatico
Pollo al forno
Purè di patate
Pane e frutta fresca

Pasta con pomodoro e
pecorino
Portafogli al forno
Verdura fresca di stagione
Pane e frutta fresca

PIATTO UNICO: Polenta al ragù
(bovino). Se poco gradita verrà
sostituita con pasta pasticciata
al forno (bovino)
Verdura fresca mista (insalata,
carote, mais e olive)
Pane e frutta fresca

Risotto con crema di
broccoli
Pesce in crosta di mais
Verdura fresca
Pane e frutta fresca



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 etico-religiose, disponibili su richiesta scritta degli utenti.

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 con crema di broccoli: Riso, cipolla, broccoli, besciamella (latte, farina, olio e parmigiano), aglio e sale.

Pasta con crema di zucca: pasta di semola, zucca, besciamella (latte, farina, olio e parmigiano) e sale iodato.

Spinacina vegetariana: Spinaci, edamer, pan grattato, ricotta, uovo, parmigiano reggiano, olio di girasole, patate, sale iodurato, salvia.

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

Polpette di ricotta e carote: Ricotta, Carote, uovo, parmigiano regg, 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.