

# MENU' PRIMAVERA - ESTATE 2021

## SCUOLA PRIMARIA

In vigore dal 12/04/2021 al 22/10/2021

**LUNEDI'**

**MARTEDI'**

**MERCOLEDI'**

**GIOVEDI'**

**VENERDI'**

### Prima settimana

Dal 12/04/2021 al 16/04/2021 - Dal 10/05/2021 al 14/05/2021 - Dal 07/06/2021 al 11/06/2021 - Dal 27/09/2021 al 01/10/2021

Pasta in giallo con zucchini	Pasta con melanzane	Pasta olio e.v.o. e parmigiano	Risotto con crema delicata di lenticchie	Pasta al pomodoro
Omelette	Portafogli dorati al forno	Svizzeria di bovino al pomodoro	Mozzarella alla caprese con Verdura fresca o Pomodori ** e origano	Filetto di pesce al forno
Verdura fresca	Verdura fresca	Fagiolini lessati	Pane e frutta fresca	Verdura fresca
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca		Pane e frutta fresca

### Seconda settimana

Dal 19/04/2021 al 23/04/2021 - Dal 17/05/2021 al 21/05/2021 - Dal 14/06/2021 al 18/06/2021 - Dal 04/10/2021 al 08/10/2021

Riso con crema di ceci	Pasta con pesto genovese	Pasta al pomodoro	<b>PIATTO UNICO:</b>	Pasta olio e.v.o. e parmigiano
Formaggi Misti	Pollo al forno	Polpette di zucchini	Lasagne al forno (solo bovino)	Pesce dorato
Verdura fresca o Pomodori**	Verdura cotta	Verdura fresca	Verdura fresca	Carote e mais
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca

### Terza settimana

Dal 26/04/2021 al 30/04/2021 - Dal 24/05/2021 al 28/05/2021 - Dal 21/06/2021 al 25/06/2021 - Dal 13/09/2021 al 17/09/2021 - Dal 11/10/2021 al 15/10/2021

Pasta al pesto morbido	Pasta con ragù di carne bianca (tacchino)	Pasta con crema di spinaci	Pasta al pomodoro	Risotto alla parmigiana
Prosciutto cotto	Omelette con zucchini	Scaloppina di pollo al limone	Polpette di ceci	Pesce in crosta di mais
Patate lessate	Verdura fresca	Verdura fresca	Verdura fresca	Verdura fresca o Pomodori**
Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca

### Quarta settimana

Dal 03/05/2021 al 07/05/2021 - Dal 31/05/2021 al 04/06/2021 - Dal 28/06/2021 al 02/07/2021 - Dal 20/09/2021 al 24/09/2021 - Dal 18/10/2021 al 22/10/2021

Pasta pomodoro e pecorino	Riso con crema di carote	PIATTO UNICO:	Pasta alla pirata	Pasta al tonno
Hamburger alla mediterranea	Bocconcini di pollo dorati	Tortelloni ricotta e spinaci e spinaci alla savia	Arrosti di maiale al forno o lombino freddo olio e limone	Filetto di pesce al forno
Piselli al sugo	Oppure Cotoletta	Zucchini gratinate	Patate arrosto	Verdura fresca
Pane e frutta fresca	Verdura fresca o Pomodori**	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca	Pane e frutta fresca

**NOTE :** \*\* pomodori secondo 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)**, le **Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia-Romagna (n.56 / 2009)**, le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della salute, 2010)** e le **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE** (crea, revisione 2018) **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 in giallo con zucchine:** pasta di semola, zucchine, latte, farina, parmigiano reggiano, cipolla, aglio, zafferano, olio e sale iodato.

**Pasta alla pirata:** pasta di semola, peperoni, pomodoro, carote, cipolla, latte, farina, parmigiano basilico, aglio e sale iodato.

**Polpette di zucchine:** Zucchine, Patate, uovo, formaggio, parmigiano reggiano, pane grattugiato, olio, e sale iodato.

**Hamburger alla mediterranea:** Melanzane, Patate, uovo, formaggio, parmigiano reggiano, pane grattugiato, aglio, prezzemolo, olio e sale iodato.

## 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. Seiano 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.