



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 AUTUNNO - INVERNO 2021/2022**

**SCUOLA PRIMARIA**

In vigore dal 25/10/2021 corrispondente al lunedì della prima settimana fino al 08 Aprile 2022



**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**VENERDÌ**

**Prima settimana**

Dal 25/10/2021 al 29/10/2021 Dal 22/11/2021 al 26/11/2021 Dal 20/12/2021 al 24/12/2021 Dal 17/01/2022 al 21/01/2022 Dal 14/02/2022 al 18/02/2022 Dal 14/03/2022 al 18/03/2022

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Pasta al ragù d'autunno<br>Spinacina (prod. Interna)<br>Verdura fresca di stagione<br>Pane e frutta fresca | Spaghetti aglio olio e peperoncino<br>Arrostito di maiale al latte<br>Verdura fresca di stagione<br>Pane e frutta fresca | Riso con crema di piselli<br>Omelette/Sformato al profumo di cipolla<br>Carote a Vapore<br>Pane e frutta fresca | Pasta alla capricciosa<br>Scaloppina di pollo all'arancia o al limone<br>Verdura fresca di stagione<br>Pane e frutta fresca | Pasta al pomodoro<br>Pesce gratinato<br>Patate a vapore<br>Pane e frutta fresca |
|--|--|---|---|---|

**Seconda settimana**

Dal 01/11/2021 al 05/11/2021 Dal 29/11/2021 al 03/12/2021 Dal 27/12/2021 al 31/12/2021 Dal 24/01/2022 al 28/01/2022 Dal 21/02/2022 al 25/02/2022 Dal 21/03/2022 al 25/03/2022

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| Pasta all'olio e.v.oliva e parmigiano<br>Polpette di ceci<br>Fagiolini lessati<br>Pane e frutta fresca | Pasta al pomodoro<br>Bocconcini di pollo dorato<br>Verdura fresca di stagione<br>Pane e frutta fresca | Riso con verdure<br>Formaggi<br>Verdura fresca<br>Pane e frutta fresca | Pasta con crema di zucca<br>Hamburger di bovino al sugo<br>Patate al forno<br>Pane e frutta fresca | Pasta al tonno<br>Pesce gratinato con olive<br>Verdura fresca<br>Pane e frutta fresca |
|--|---|--|--|---|

**Terza settimana**

Dal 08/11/2021 al 12/11/2021 Dal 06/12/2021 al 10/12/2021 Dal 03/01/2022 al 07/01/2022 Dal 31/01/2022 al 04/02/2022 Dal 28/02/2022 al 04/03/2022 Dal 28/03/2022 al 01/04/2022

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| Pasta con pesto alla siciliana<br>Omelette/Frittata al forno<br>Spinaci all'olio<br>Pane e frutta fresca | Riso con crema di lenticchie<br>Spezzatino di tacchino<br>Verdura fresca<br>Pane e frutta fresca | Pasta all'olio e.v.oliva e parmigiano<br>Polpette di ricotta e carote<br>Patate a vapore<br>Pane e frutta fresca | <b>PIATTO UNICO:</b><br>Lasagne al forno (bovino)<br>Verdura fresca di stagione<br>Pane e frutta fresca | Pasta al pomodoro<br>Fish burger (hamburger di pesce + panino al sesamo)<br>Verdura fresca di stagione<br>Frutta fresca |
|--|--|--|---|---|

**Quarta settimana**

Dal 15/11/2021 al 19/11/2021 Dal 13/12/2021 al 17/12/2021 Dal 10/01/2022 al 14/01/2022 Dal 07/02/2022 al 11/02/2022 Dal 07/03/2022 al 11/03/2022 Dal 04/04/2022 al 08/04/2022

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Pasta olio e parmigiano<br>Medaglione di zucca al forno<br>Piselli al sugo<br>Pane e frutta fresca | Pasta con sugo verde aromatico<br>Pollo al forno<br>Purè di patate<br>Pane e frutta fresca | Pasta con pomodoro e pecorino<br>Portafogli al forno<br>Verdura fresca di stagione<br>Pane e frutta fresca | <b>PIATTO UNICO:</b> Pasta pasticcata al forno (bovino)<br>Verdura fresca mista (insalata, carote, mais e olive)<br>Pane e frutta fresca | Risotto con crema di broccoli<br>Pesce in crosta di mais<br>Verdura fresca<br>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)**, 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 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.

**Pasta con pesto alla siciliana:** pasta di semola, pomodoro, ricotta, aglio, basilico, prezzemolo, parmigiano, pecorino e sale iodato.

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

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

## 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, khorsan-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.