

COMUNE DI RAVARINO –SCUOLA PRIMARIA

Menu Primavera Estate 2024

In vigore dal 08 Aprile 2024 corrispondente al lunedì 1° settimana fino al 18 Ottobre 2024



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA Dal 08/04/24 al 12/04/24 Dal 13/05/24 al 10/05/24 Dal 03/06/24 al 07/06/24 Dal 01/07/24 al 05/07/24 Dal 29/07/24 al 02/08/24 Dal 26/08/24 al 30/08/24 Dal 23/09/24 al 27/09/24	Crema di piselli con riso ~ Riso con crema di Piselli*	Pasta alla pirata	Pasta con ragù di coniglio	Pasta al sugo di Caulipower	Pasta all'olio e. v. oliva e parmigiano
	Tortino del contadino	Arrosto di maiale	Formaggio	Bocconcini di pollo/tacchino dorati	Hamburger di pesce
	Fagiolini a vapore	Carote a filini	Insalata mista ~ Pomodori *	Carote lesse	Insalata
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane al sesamo – Frutta fresca
2 SETTIMANA Dal 15/04/24 al 19/04/24 Dal 13/05/24 al 17/05/24 Dal 10/06/24 al 14/06/24 Dal 08/07/24 al 12/07/24 Dal 05/08/24 al 09/08/24 Dal 02/09/24 al 06/09/24 Dal 30/09/24 al 04/10/24	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta al tonno	Passato di verdure e legumi con pasta ~ Pasta con pomodoro e piselli *	Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto- genovese
	Prosciutto cotto	Pepite di ceci e zucchine	Frittata con cipolla	Pollo agli aromi	Pesce dorato
	Spinaci a vapore	Carote a filini ~ Pomodori *	Insalata mista	Insalata	Patate lesstate
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
3 SETTIMANA Dal 22/04/24 al 26/04/24 Dal 20/05/24 al 24/05/24 Dal 17/06/24 al 21/06/24 Dal 15/07/24 al 19/07/24 Dal 12/08/24 al 16/08/24 Dal 09/09/24 al 13/09/24 Dal 07/10/24 al 11/10/24	Pasta al ragù di maiale	Passato di verdure con riso ~ Risotto verde *	Pasta alla capricciosa	Pasta all'olio e. v. oliva e parmigiano	Pasta al pomodoro
	Formaggio	Svizzera di tacchino con	Pesce in crosta di mais	Pollo alla cacciatore delicata	Polpette di ceci
	Insalata	Piselli al sugo	Fagiolini a vapore	Carote julienne ~ Pomodori *	Insalata mista
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
4 SETTIMANA Dal 29/04/24 al 03/05/24 Dal 27/05/24 al 31/05/24 Dal 24/06/24 al 28/06/24 Dal 22/07/24 al 26/07/24 Dal 19/08/24 al 23/08/24 Dal 16/09/24 al 20/09/24 Dal 14/10/24 al 18/10/24	Pasta in brodo di carne ~ Pasta in giallo con zucchine *	Risotto con crema delicata di carote	Piatto Unico: Tortelloni di ricotta e spinaci al pomodoro	Pasta con melanzane	Pasta e fagioli
	Frittata al forno	Prosciutto cotto		Hamburger di bovino	Pesce gratinato
	Carote a filini	Patate prezzemolate	Insalata a mais	Piselli brasati	Insalata mista ~ pomodori *
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca

*PIATTI PROPOSTI DURANTE LA STAGIONE CALDA, INDICATIVAMENTE DA MAGGIO A SETTEMBRE, SECONDO STAGIONE

UFFICIO PRODOTTO AREA EMILIA – CB – 08/04/2024

SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTEMPLATI NEL MENU POSSONO CONTENERE UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO. Elenco degli allergeni alimentari (ai sensi del Reg. UE 1169/11 – allegato II e s.m.i.) Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati), crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, lattosio, frutta a guscio (cioè mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia), sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi e tutti i derivati dei prodotti in elenco. Si invitano i consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati, o i loro famigliari, a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIRFOOD e ad attivare l'iter di richiesta del menu personalizzato per allergia/intolleranza



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 Guida della Regione Emilia-Romagna per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la valutazione e controllo (Delibera Regionale n.1452/2023)**, le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della salute, 2010)** e le **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (crea, revisione 2018)**.

DIETE PARTICOLARI

DIETA "IN BIANCO" (senza certificato medico): si può prenotare, per il tempo strettamente necessario, per bambini o adulti con lievi indisposizioni.

DIETA "SPECIALE" (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.).

DIETA CON ESCLUSIONE DI CARNI PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI (maiale, bovino, carne in genere): può essere richiesta, per iscritto, dagli interessati.

ALTERNATIVE AL MENU DEL GIORNO: In alternativa al menu del giorno per i bambini che nonostante l'azione educativa dell'insegnante rifiutino il cibo proposto, è previsto un pasto alternativo al primo e al secondo del giorno, composta da pasta all'olio extravergine d'oliva e parmigiano e/o da formaggio fresco o prosciutto cotto.

SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la **prima colazione** e la **merenda** preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

- 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, latte e latticini magri (ricotta) assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico e digeribili, come la frutta o lo yogurt, che non compromettano l'appetito per il pranzo.

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

COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti vengono cucinati al mattino, immediatamente prima del confezionamento e della spedizione dei pasti. **La cottura avviene:**

- in appositi cuoci-pasta a cestelli per **pasta e riso**
- in forno tradizionale o a vapore per i **secondi ed i contorni**

Nessun alimento viene sottoposto a frittura.

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 seguito 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.

I NOSTRI INGREDIENTI:

Pasta di semola di grano duro biologica tutti i giorni. **Pasta all'uovo** quando prevista in menu.

Riso, Orzo perlato, Farro biologico. Pane biologico: tutti i giorni. **Farina** di grano tenero **biologica.**

Farina di mais **biologica**

Carni suine fresca (regionale o nazionale).

CARNE AVICOLA fresca filiera controllata.

Carne bovina fresca **biologica** di età uguale o inferiore a 24 mesi.

Pesce surgelato, a ridotto contenuto di grassi, di piccola pezzatura, privo di lische.

Prosciutto cotto di coscia suina, di prima qualità, senza polifosfati, proteine del latte, caseinati e glutine.

Prosciutto crudo D.O.P. di Modena o di Parma, **Mortadella** Bologna IGP.

Latte intero e parzialmente scremato Uht **biologico. Burro biologico**

Parmigiano Reggiano D.O.P. 24 mesi.

Ricotta e Mozzarella, Caciotta, Emmenthal, Stracchino biologici.

FORMAGGI DOP/IGP: Asiago DOP, Taleggio DOP, Provolone Valpadano DOP, Grana Padano DOP, Gorgonzola DOP, Quartirolo Lombardo DOP, Pecorino Romano DOP, Pecorino Toscano DOP, Squacquerone di Romagna IGP (utilizzati per menù speciali).

Yogurt intero, alla frutta **biologico. Uova** pastorizzate, da allevamento a terra.

Polpa, pelati e passata di pomodoro biologica.

Ortaggi freschi di stagione **biologica:** carote, finocchio, insalata, radicchio, cavolo cappuccio e pomodori.

Verdure surgelate biologica: patate e carote a rondelle

Verdure surgelate a lotta integrata: bietola, fagiolini, piselli, zucchine, zucca, verdure per minestrone, melanzane e spinaci.

Frutta fresca di stagione **biologica.**

ORTOFRUTTA DOP/IGP: Pesche nettarine IGP, Pesca di Verona IGP, Pere dell'Emilia IGP, Pere Mantovana IGP, Mela della Val di NON DOP, Mela IGP della Valtellina, Mele IGP dell'Alto Adige, Arance rosse di Sicilia IGP, Radicchio di Chioggia IGP, Radicchio di Verona IGP, Radicchio rosso di Treviso IGP, Radicchio Variegato di Castelfranco IGP, Ciliegie di Vignola IGP. **Legumi** secchi biologici.

CONDIMENTI:

- **Parmigiano Reggiano DOP** stagionatura minima garantita 24 mesi
- **Olio di girasole**, in piccole quantità, per cucinare
- **Aceto balsamico di Modena IGP (sul terminale di distribuzione)**
- **Succo di limone, erbe aromatiche e brodo vegetale**
- **Sale iodato Presal** (sale iodato protetto)

MERENDE biologiche

- Yogurt intero alla frutta
- Cioccolatina fondente - Commercio Equo e Solidale
- Banana - Commercio Equo e Solidale.
- Stregchette (quando previste in menù).

PRINCIPALI INGREDIENTI DEI PIATTI CON NOMI DI FANTASIA

PASTA ALLA PIRATA: Pasta di semola, peperoni, rosmarino, pomodori pelati, cipolla, carote, sedano, farina, latte, parmigiano reggiano aglio, olio di semi di girasole, sale iodato.

PASTA AL SUGO DI CAULIPOWER: Pasta di semola, Caulipower (cavolfiore, quinoa e lenticchie), passata di pomodoro, carote, cipolla, sedano, olio extravergine di oliva, sale iodato.

RISOTTO ALLA PARMIGIANA: Riso, latte, farina, parmigiano reggiano, olio di semi di girasole, sale iodato.

PASTA ALLA CAPRICCIOSA: Pasta di semola, polpa di pomodori, cipolla, acciughe, olive, prezzemolo, aglio, olio di semi di girasole, sale iodato.

TORTINO DEL CONTADINO: Uova, patate, pane grattugiato, zucchine, ricotta, edamer, parmigiano reggiano, prezzemolo, olio di semi di girasole, sale iodato.

POLLO ALLA CACCIATORA: sovracoscia di pollo, pomodori pelati, peperoni, cipolla, aglio, carote, sedano, rosmarino, olio di semi di girasole, sale iodato.

Centro di produzione Pasti: Centro pasti di Ravarino - via A. Costa, 51 - Ravarino (Mo) TEL 059/905064

Dietista di riferimento Borghi Cecilia - Tel 059/317627

E-mail: cecilia.borghi@cirfood.com

**Il presente menu è stato autorizzato dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
con N° di protocollo 15455/23 del 24/02/2023**

