



# COMUNE DI RAVARINO – NIDO E SCUOLA DELL'INFANZIA

## Menu Autunno Inverno 2024-2025

In vigore dal 21 Ottobre 2024 corrispondente al lunedì della 1° settimana fino al 06 Aprile 2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1 SETTIMANA</b> <small>Dal 21/10 al 25/10/2024 Dal 18/11 al 22/11/2024 Dal 16/12 al 20/12/2024 Dal 13/01 al 17/01/2025 Dal 10/02 al 14/02/2025 Dal 10/03 al 14/03/2025</small>	Crema di borlotti con pasta	Pasta al pomodoro	PIATTO UNICO: Lasagne al forno con ragù di bovino	Risotto rosa	Pasta all'olio e. v. oliva e parmigiano
	Tortino con zucca	Formaggio		Pollo al limone	Medaglione di pesce
	Spinaci all'olio	Broccoli a vapore	Insalata mista**	Fagiolini lessati	Carote julienne**
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<b>Merenda:</b> Yogurt alla frutta	<b>Merenda:</b> Crackers	<b>Merenda:</b> Banana	<b>Merenda:</b> Frutta fresca	<b>Merenda:</b> Torta da forno
<b>2 SETTIMANA</b> <small>Dal 28/10 al 01/11/2024 Dal 25/11 al 29/11/2024 Dal 23/12 al 27/12/2024 Dal 20/01 al 24/01/2025 Dal 17/02 al 21/02/2025 Dal 17/03 al 21/03/2025</small>	Crema di piselli con riso	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta all'olio e. v. oliva e parmigiano	Pasta in brodo di carne	Pasta al pesto di broccoli
	Prosciutto cotto	Farinata di ceci	Straccetti di pollo agli aromi	Tortino con verdure	Pesce dorato
	Insalata mista**	Insalata**	Carote lessate	Fagiolini a vapore	Patate a vapore
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<b>Merenda:</b> Frutta fresca	<b>Merenda:</b> Yogurt alla frutta	<b>Merenda:</b> Banana	<b>Merenda:</b> Gnocco al forno	<b>Merenda:</b> Torta da forno
<b>3 SETTIMANA</b> <small>Dal 04/11 al 08/11/2024 Dal 02/12 al 06/12/2024 Dal 30/12 al 03/01/2025 Dal 27/01 al 31/01/2025 Dal 24/02 al 28/02/2025 Dal 24/03 al 28/03/2025</small>	Pasta al sugo di pesce	Pasta del brigante	Risotto con zucca	Passato di verdure con orzo	Pasta al pomodoro e zucchine
	Formaggio	Arrosto di maiale in salsa di mele	Frittata con cipolla	Hamburger di carne bianca con piselli al sugo	Pesce gratinato
	Fagiolini a vapore	Insalata mista**	Carote julienne**		Patate a vapore
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<b>Merenda:</b> Frutta fresca	<b>Merenda:</b> Crackers	<b>Merenda:</b> Banana	<b>Merenda:</b> Yogurt alla frutta	<b>Merenda:</b> Pane e cioccolato fond.
<b>4 SETTIMANA</b> <small>Dal 11/11 al 15/11/2024 Dal 09/12 al 13/12/2024 Dal 06/01 al 10/01/2025 Dal 03/02 al 07/02/2025 Dal 03/03 al 07/03/2025 Dal 31/03 al 04/04/2025</small>	PIATTO UNICO: Pasta pasticciata con ragù di bovino	Pasta ai broccoli	Pasta con crema di cipolle	Passato di verdure con riso	Pasta alla marinara
		Filetto di pesce al forno con olive	Polpette di ricotta e spinaci	Cotoletta di pollo	Polpette di ceci e zucca
	Carote julienne**	Purè di patate	Fagiolini a vapore	Cavolfiore al vapore	Insalata mista**
	Pane - Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<b>Merenda:</b> Frutta fresca	<b>Merenda:</b> Schiciatina (NIDO: Tarallini)	<b>Merenda:</b> Banana	<b>Merenda:</b> Yogurt alla frutta	<b>Merenda:</b> Torta da forno

\*\* VERDURA FRESCA NIDO: PREVISTA INTEGRAZIONE DI VERDURA COTTA PER I BAMBINI PIU' PICCOLI

UFFICIO PRODOTTO AREA EMILIA

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 – 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) e le LINEE GUIDA per una SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA (revisione 2003), compatibilmente con le grammature da capitolato.

	Calorie giornaliere	Calorie pasto
Scuola Infanzia	1493 ± 5%	746*
Nido d'Infanzia	1085 ± 5%	543*

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

### COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti vengono cucinati al mattino, immediatamente prima del confezionamento e della spedizione dei pasti.

**La cottura avviene:** - in apposti 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.**

Non vengono utilizzati alimenti precotti, spezie, additivi quali conservanti e/o coloranti. CIRFOOD è impegnata a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente.

### 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 extra vergine d'oliva e parmigiano e/o da formaggio fresco o prosciutto cotto.

### COLAZIONE

La colazione per il nido e la scuola infanzia è composta dai seguenti alimenti: latte, succo di frutta, thè, camomilla con biscotti o crackers

### SUGGERIMENTI AI 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 pronto e facile utilizzo;
- Yogurt, latte e latticini magri (ricotta) assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche sotto forma di frullati): garantisce vitamine, minerali e fibre.

**Durante la mattina** privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono 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.

### CERTIFICAZIONI DI QUALITA' 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.

## PRINCIPALI INGREDIENTI DEI PIATTI CON NOMI DI FANTASIA

**RISOTTO ROSA:** riso, barbabietola, cipolla, latte, farina, parmigiano reggiano grattugiato, olio di semi di girasole, sale iodurato.

**PASTA DEL BRIGANTE:** pasta, cavolfiore, pomodori pelati, cipolla, aglio, prezzemolo, olio di semi di girasole.

**PASTA ALLA MARINARA:** pasta, pomodori pelati, olio di semi di girasole, pasta di acciughe, prezzemolo, aglio, sale iodurato.

### 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 lisce.

**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 mirtarine 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).

**Centro di produzione Pasti:** Centro pasti di Ravarino – via A.Costa, 51 – Ravarino (Mo)

*Il presente menu è stato autorizzato dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)  
Con protocollo N. 0078396/24 del 23/09/2024*