

## IL MENU' DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: GENNAIO 2023

<p>Lunedì 9 Gennaio</p> <p>Fusilli alla pizzaiola</p> <p>Omelette al forno</p> <p>Bis di verdure saltate</p> <p>Frutta - pane</p>	<p>Lunedì 16 Gennaio</p> <p>Caserecce alla crema di zucchine (Minestra di verdure con pasta per infanzia)</p> <p>Cotoletta di pollo</p> <p>Ciuffetti di cavolfiore saltati</p> <p>Frutta – pane ½ porzione</p>	<p>Lunedì 23 Gennaio</p> <p>Cellentani al pesto (Passato di verdure con pasta per scuola infanzia)</p> <p>Scaloppina di pollo agli aromi</p> <p>Patate arrosto</p> <p>Frutta – pane ½ porzione</p>	<p>Lunedì 30 Gennaio*</p> <p>Caserecce al sugo veg</p> <p>Mozzarelline condite</p> <p>Bis di verdure saltate</p> <p>Budino – pane</p>
<p>Martedì 10 Gennaio</p> <p>Risotto alla mantovana</p> <p>Cordon bleu (Bocconcini di pollo dorati per scuola infanzia)</p> <p>Insalata mista</p> <p>Frutta - pane</p>	<p>Martedì 17 Gennaio</p> <p>Pizza Margherita</p> <p>Prosciutto cotto</p> <p>Insalata lattuga con mais</p> <p>Frutta - pane</p>	<p>Martedì 24 Gennaio*</p> <p>Pennette olio E.V.O. e parmigiano reggiano D.O.P</p> <p>Frittatina al forno</p> <p>Carote filangé</p> <p>Banana bio equosolidale – pane</p>	<p>Martedì 31 Gennaio</p> <p>Fusilli al pesto</p> <p>Arrosto di tacchino</p> <p>Insalata mista</p> <p>Frutta – pane</p>
<p>Mercoledì 11 Gennaio</p> <p>Vellutata di verdura con pasta (Sedanini alla Parodi scuole medie)</p> <p>Arista al latte</p> <p>Patate arrosto</p> <p>Frutta – pane ½ porzione</p>	<p>Mercoledì 18 Gennaio</p> <p>Fusilli olio E.V.O. e parmigiano reggiano D.O.P</p> <p>Crocchette vegetariane</p> <p>Carote filangé</p> <p>Yogurt – pane</p>	<p>Mercoledì 25 Gennaio</p> <p>Sedanini Aurora</p> <p>Farinata</p> <p>Insalata mista verde e rossa</p> <p>Frutta – pane ½ porzione</p>	
<p>Giovedì 12 Gennaio*</p> <p>Stortelli al sugo ricco</p> <p>Sformato di verdure</p> <p>Carote filangé</p> <p>Cioccolatina bio equosolidale – pane</p>	<p>Giovedì 19 Gennaio</p> <p>Risotto alla parmigiana</p> <p>Bastoncini di pesce</p> <p>Spinaci saporiti</p> <p>Frutta - pane ½ porzione</p>	<p>Giovedì 26 Gennaio</p> <p>Passato di verdura con pasta</p> <p>Polpettine di carne in umido</p> <p>Piselli saltati</p> <p>Frutta bio – pane ½ porzione</p>	
<p>Venerdì 13 Gennaio</p> <p>Mezze penne al pesto (Passato di verdura con pasta per scuola infanzia)</p> <p>Polpettine di pesce</p> <p>Fagiolini stufati</p> <p>Frutta – pane ½ porzione</p>	<p>Venerdì 20 Gennaio*</p> <p>Minestra di legumi e verdure con pasta</p> <p>Mozzarelline condite</p> <p>Bis di verdure saltate</p> <p>Frutta - pane ½ porzione</p>	<p>Venerdì 27 Gennaio</p> <p>Riso all'onda</p> <p>Nuggets di pesce</p> <p>Fagiolini saltati</p> <p>Frutta – pane ½ porzione</p>	

ANNO SCOLASTICO 2022/2023 Menù scuole statali dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado (l'indicazione tra parentesi indica la variazione di menù prevista per la scuola segnalata)

Gli alimenti che compongono il menù scolastico sono: prodotti ortofrutticoli 100% bio o a lotta integrata, uova 100% bio, legumi e cereali oltre 70% bio, carne bovina oltre 70% bio, carne suina oltre 30% bio, carne avicola oltre 40% bio, pane – prodotti da forno – pasta – farina – patate – polenta – pomodori pelati – formaggio – latte uht – yogurt - olio extravergine per almeno il 40% bio

Nelle giornate contrassegnate da \* il pasto è composto interamente da materie prime bio. Il pane servito è locale e semintegrale

### RISOTTO ALLA MANTOVANA

Riso gr. 60 - 70 - 90  
Zucca gr. 30 - 40 - 40  
Brodo vegetale q.b.  
Cipolla, Carota q.b.  
Burro gr. 5  
Parmigiano reggiano DOP gr. 5 - 5 - 10

### PASTA AL SUGO RICCO

Pasta gr. 60 - 70 - 90  
Passata di Pomodoro gr. 60 - 70 - 70  
Cipolla, Carota q.b.  
Lenticchie decorticate gr. 10  
Parmigiano reggiano DOP gr. 5 - 5 - 10  
Olio E.V.O. gr. 5 - 10 - 10

### OMELETTE AL FORNO

Uovo gr. 50 - 70 - 90  
Prosciutto cotto gr. 10 - 15 - 15  
Latte q.b.  
Parmigiano reggiano gr. 5 - 10 - 10  
Olio E.V.O. gr. 5 - 5 - 10

## Le ricette ed i prodotti impiegati nel nostro menù

**Riso:** nella preparazione dei piatti della ristorazione scolastica impieghiamo un riso fine parboiled Ribe, da agricoltura biologica per oltre il 70% del peso complessivo somministrato, italiano, No OGM e sempre proveniente dall'ultimo raccolto; il riso parboiled si caratterizza in quanto viene trattato con il vapore prima del processo di raffinazione. Il suo nome deriva dall'inglese partially boiled (letteralmente "parzialmente bollito"), ma ciò non significa che sia un riso precotto, anzi, in genere i risi parboiled sono adatti a cotture prolungate. In particolare, il parboiling prevede l'idratazione del riso greggio con acqua calda, cui seguono il trattamento con il vapore e l'essiccazione; in questo modo l'amido gelatinizza e i chicchi di riso si arricchiscono sia di vitamine e minerali che di proteine. Scegliere il riso parboiled permette di assumere più micronutrienti: il trattamento cui è sottoposto questo tipo di riso permette infatti di salvaguardare parte delle vitamine e dei minerali che vengono invece persi nella bollitura del riso comune. Il riso parboiled è inoltre più digeribile. Il riso inoltre è un cereale privo di glutine, quindi adatto anche all'alimentazione di chi è affetto da celiachia.

**Lenticchie:** in alcune preparazioni della ristorazione scolastica impieghiamo le lenticchie essiccate decorticate (minestre e sughi a base di pomodoro), da agricoltura biologica per oltre il 70% del peso complessivo somministrato, italiane, No OGM; legume molto antico, la lenticchia è da sempre considerata la "carne dei poveri" per l'alto contenuto di proteine e ferro rispetto agli altri alimenti di origine vegetale. Grazie all'alto quantitativo di minerali di cui sono composte ed all'importante apporto di fibre le lenticchie ed in generale i legumi sono un alimento di elevata qualità nutrizionale; le lenticchie contengono inoltre gli isoflavoni, composti dalle proprietà antiossidanti, utili contro i radicali liberi. La Tiamina (vitamina B1) in esse presente, inoltre, favorisce la memoria e la concentrazione, mentre la vitamina B3 (o vitamina PP) aiuta l'organismo a gestire in modo ottimale l'energia e a ridurre i trigliceridi nel sangue. Quindi introdurre le lenticchie nell'alimentazione dei bambini è molto importante, senza esagerare nella quantità in modo da non indurre problemi intestinali in bambini predisposti (es. colite); ciononostante esse non risultano conosciute ed apprezzate dalla maggioranza dei bambini per cui, per migliorarne l'accettazione, le utilizziamo decorticate e le passiamo per amalgamarle agli altri ingredienti.

**NOTA INFORMATIVA PER GLI UTENTI:** in relazione all'entrata in vigore del REG UE 1169/11 si comunica che per i pasti scolastici è previsto che gli utenti allergici o intolleranti segnalino le proprie necessità dietetiche al fine della preparazione di pasti ad hoc, distribuiti con particolari accorgimenti, che non comprendano la sostanza allergizzante, né come ingrediente né in tracce. Pertanto l'informazione sugli allergeni presenti richiesta dal REG UE 1169/11 è assolta dalla preparazione del pasto individuale rispondente alle richieste ed alle necessità dell'utente allergico/intollerante.

ANNO SCOLASTICO 2022/2023 Menù scuole statali dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado (l'indicazione tra parentesi indica la variazione di menù prevista per la scuola segnalata)  
Gli alimenti che compongono il menù scolastico sono: prodotti ortofrutticoli 100% bio o a lotta integrata, uova 100% bio, legumi e cereali oltre 70% bio, carne bovina oltre 70% bio, carne suina oltre 30% bio, carne avicola oltre 40% bio, pane - prodotti da forno - pasta - farina - patate - polenta - pomodori pelati - formaggio - latte uht - yogurt - olio extravergine per almeno il 40% bio  
Nelle giornate contrassegnate da \* il pasto è composto interamente da materie prime bio. Il pane servito è locale e semintegrale