|  |
| --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: APRILE 2025** |
|   | Lunedì 7 AprileRisotto primaveraCoscia di pollo arrosto (Scaloppina di pollo al limone scuola infanzia) Insalata mistaFrutta – pane  | Lunedì 14 AprilePizza MargheritaProsciutto cottoCarote filangéFrutta – pane | Lunedì 21 AprileFESTIVITA’ | Lunedì 28 AprilePassato di verdura con pasta(chicche di patate al pesto scuole medie)Cordon bleu (cotoletta di pollo al forno scuola infanzia)PomodoriFrutta – pane ½ porzione |
| Martedì 1 Aprile Lasagne al fornoProsciutto di tacchinoCarote filangéFrutta – pane  | Martedì 8 Aprile \*Fusilli al pestoCrocchette vegetarianeFagiolini al vaporeFrutta – pane | Martedì 15 Aprile \* Pennette olio e parmigiano Cotoletta di pollo al limoneTris di verdure al fornoFrutta - pane | Martedì 22 AprileConchiglie roséOmelettePomodori Cioccolatina bio equosolidale – pane | Martedì 29 AprileRisotto allo zafferano Polpettine di carne in umido Piselli saporitiFrutta – pane |
| Mercoledì 2 AprileMezze penne al pesto Platessa panata Insalata mista con maisBanana bio equosolidale – pane ½ porzione | Mercoledì 9 AprileMinestra di verdure con pasta(Sedanini alla carrettiera scuole medie)Brasato di lonzaPatate arrostoFrutta – pane ½ porzione | Mercoledì 16 AprileCellentani al sugo smart FarinataInsalata mista Dolce Pasquale – pane ½ porzione | Mercoledì 23 Aprile\*Fusilli al burro Hamburger di manzoInsalata tricoloreFrutta - pane | Mercoledì 30 Aprile\*Farfalle alla pizzaiolaCrocchette vegetarianeCarote filangéBudino – pane |
| Giovedì 3 Aprile Passato di verdura con riso(Stortelli agli aromi scuole medie)Polpette di carne in umidoPiselli stufati Frutta – pane | Giovedì 10 AprileCaserecce al sugo riccoMozzarelline conditeMacedonia di verdure al fornoBudino – pane | Giovedì 17 Aprile FESTIVITA’ | Giovedì 24 AprileMezze penne alle zucchine (Minestra di verdure con orzo scuole infanzia)Bocconcini di pollo doratiPatate arrostoFrutta – pane ½ porzione |  |
| Venerdì 4 Aprile\*Farfalle al ragù vegetaleStracchinoBis di verdureFrutta – pane | Venerdì 11 Aprile Noccioline agli aromiPolpettine di pesceCarote prezzemolateFrutta – pane | Venerdì 18 AprileFESTIVITA’ | Venerdì 25 AprileFESTIVITA’ |  |

**Cotoletta di pollo**

Petto di pollo gr. 50 – 70 – 100

Uovo gr. 10 – 15 – 20

Pangrattato q.b.

Olio E.V.O. gr. 5 – 5 – 10

Limone 1 spicchio

**RISOTTO PRIMAVERA**

Riso gr. 50 – 70 – 90

Zucchine gr. 25 – 35 – 40

Carote gr. 10 – 15 – 20

Cipolla gr. 5 – 5 – 10

Sedano gr. 3 – 5 – 5

Olio E.V.O. gr. 5 – 5 – 10

Prezzemolo q.b.

Brodo vegetale q.b.

**HAMBURGER DI MANZO**

Macinato di manzo gr. 50 – 70 – 90

Patate gr. 15 – 20 – 25

Aromi q.b.

Olio E.V.O. gr. 3 – 5

Le ricette ed i prodotti impiegati nel nostro menù

Carne di manzo: Con il termine di manzo si indica la carne dei bovini (in genere maschi castrati) macellati in un’età compresa tra i 3 e i 4 anni. Le carni di manzo impiegate nella nostra ristorazione provengono da allevamenti nazionali e da stabilimenti riconosciuti CE; per non meno del 70% del peso complessivo somministrato sono certificate bio: questo significa che non possono provenire da allevamenti “senza terra” (i capi devono avere accesso al pascolo) e che gli allevamenti devono prevedere un carico massimo di capi per ettaro (2 vacche da latte oppure 5 vitelli all’ingrasso); gli animali devono essere alimentati con mangimi certificati di produzione vegetale biologica (è vietato l’uso di mais e soia geneticamente modificati) ed almeno l’80% della razione alimentare giornaliera deve essere prodotta direttamente in azienda. E’ vietato l’uso di farmaci e mangimi addizionati con alcali, acidi, composti azotati non proteici o altri prodotti farmaceutici di sintesi ed è previsto l’obbligo di garantire il benessere complessivo dell’animale e di rispettarne i ritmi di crescita. I controlli su questo complesso di norme (che per consentire ogni verifica prevedono l’obbligo di identificazione di ciascun singolo capo) sono affidati agli organismi di certificazione accreditati dagli enti pubblici preposti al controllo dei prodotti biologici. Le carni di manzo ci vengono consegnate in confezioni sottovuoto: devono presentare grana fine, colorito brillante, colore roseo-rosso, tessuto adiposo compatto di colore bianco candido, marezzatura media, consistenza pastosa, tessitura abbastanza compatta. Per le nostre preparazioni impieghiamo prevalentemente il taglio di quarto posteriore detto noce, che arriva alle cucine fresco, sottovuoto ed intero e viene tritato nei nostri centri cottura. La carne di manzo è una fonte di proteine di qualità elevata, di vitamine (alleate del buon funzionamento del metabolismo e dello sviluppo del sistema nervoso in fase di gestazione), di ferro e di molecole dalle proprietà antiossidanti. Apporta altresì calcio, fosforo e magnesio, che sono importanti per la salute di denti ed ossa. Purtroppo però è una fonte di grassi saturi e di colesterolo e, anche se la loro quantità muta di molto a seconda di fattori come l’origine della carne ed il taglio, bisogna sempre ricordare che secondo le attuali indicazioni al consumo eccessivo di carne rossa è associato un maggior rischio di generare malattie croniche degenerative. Per questo motivo si raccomanda un consumo di carne bovina bilanciato sia per la quantità complessiva sia per la frequenza di consumo, suggerendo di non superare i 2/3 pasti a base di carne alla settimana preparati privilegiando la presenza di carni bianche.

Sale Iodato: In età pediatrica è importantissimo garantire le giuste quantità di iodio per il buon funzionamento della [tiroide](https://www.faropediatrico.com/articolo/lo-screening-metabolico-neonatale-a-cosa-serve/); il cattivo funzionamento di questa ghiandola infatti, a seconda dell’epoca di vita in cui si instaura, può provocare problemi molto seri a livello cerebrale (ritardo mentale, [deficit intellettivi minori](https://www.faropediatrico.com/articolo/ferro-ai-bambini-quando-va-dato/)) oltre quelli derivanti dall’antiestetico ingrossamento della tiroide. Purtroppo non è sufficiente la vicinanza del mare perché le quantità di iodio respirate sono trascurabili, e spesso non basta la quantità assunta dagli alimenti che ne sono più ricchi (fauna e vegetazione marina soprattutto di profondità, aglio, fagioli, soia, spinaci, bietole ecc.). Per questo il Ministero della Salute ha lanciato la parola d’ordine “poco sale e solo iodato” diretta ad attenzionare l’apporto di iodio e sodio nell’alimentazione dei bambini. Nella ristorazione scolastica impieghiamo quantità moderate di sale marino iodato; il sale, grazie al suo contenuto di sodio, è un elemento di grande importanza nell’alimentazione umana quando assunto nelle giuste quantità: favorisce l’equilibrio dei liquidi ed insieme al potassio contribuisce alla trasmissione degli impulsi elettrici nel cervello; non bisogna però esagerare (per un soggetto adulto la dose raccomandata di sale non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno) ed occorre tener presente nella composizione del pasto che molti prodotti alimentari che utilizziamo abitualmente (pane, focaccia, biscotti, formaggi stagionati, salumi, olive ecc.) già contengono quantità di sale talora rilevanti.

*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.