|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: DICEMBRE 2024** | | | |
| Lunedì 2 dicembre  Minestrone di verdure con orzo  (Farfalle alla Parodi scuole medie)  Coscia di pollo arrosto  (Scaloppina di pollo al limone scuole infanzia)  Patate al forno  Frutta – pane ½ porzione | Lunedì 9 dicembre  Pennette alla pizzaiola  Sformato di tonno  Insalata mista  Cioccolatina bio equosolidale – pane | Lunedì 16 dicembre  (Passato di verdure con pasta scuola infanzia)  Pizza Margherita  Prosciutto cotto (primarie e medie)  Carote filangé  Frutta – pane | **BUONE**  **FESTE** |
| Martedì 3 dicembre  Caserecce al pesto  Mozzarelline condite  Piselli stufati  Budino - pane | Martedì 10 dicembre  Lasagne al forno  Prosciutto di tacchino  Carote filangé  Frutta – pane | Martedì 17 dicembre\*  Mezze penne al ragù vegetale  Crocchette vegetariane  Insalata mista con mais  Dolce di Natale – pane |
| Mercoledì 4 dicembre\*  Sedanini agli aromi  Frittatina di verdure  Carote filangé con finocchi e mais  Frutta – pane | Mercoledì 11 dicembre  Minestra di verdure con pasta  Polpettine di carne in umido  Piselli saporiti  Frutta – pane | Mercoledì 18 dicembre  Fusilli al pesto  Bocconcini di pesce panati  Purè di patate  Frutta |
| Giovedì 5 dicembre  Conchiglie Aurora  (Vellutata di verdure con pasta scuole infanzia)  Cotoletta di lonza  Insalata mista  Frutta – pane ½ porzione | Giovedì 12 dicembre  Risotto alla parmigiana  Omelette  Fagiolini e patate al vapore  Frutta – pane | Giovedì 19 dicembre  Brodo di manzo con tortellini (pastina scuole infanzia)  Polpettone di manzo  Piselli saltati  Frutta – pane |
| Venerdì 6 dicembre  Ditali burro e parmigiano  Polpettine di pesce  Bis di verdure saltate  Frutta – pane | Venerdì 13 dicembre\*  Vellutata di legumi con pasta  Stracchino  Spinaci saltati  Frutta – pane | Venerdì 20 dicembre  Caserecce al tonno  Mozzarelline condite  Bis di verdure saltate  Frutta – pane |

**LASAGNE AL FORNO**

Pasta all’uovo gr. 120 – 140 – 180

Besciamella gr. 100

Passata di pomodoro gr. 60 – 80 – 100

Carota, cipolla q.b.

Olio extravergine di oliva italiano gr. 5 – 5 – 10

Parmigiano reggiano gr. 5 – 10 – 10

**FRITTATINA DI VERDURE AL FORNO**

Uovo gr. 50 – 80 – 100

Spinaci, bietole, zucchine gr. 40 – 50 – 50

Cipolla q.b.

Latte q.b.

Parmigiano reggiano gr. 5 – 10 – 10

Olio E.V.O. gr. 5

**POLPETTINE DI PESCE**

Filetto di pesce gr. 70 – 100 – 120

Prezzemolo, aglio q.b.

Patate gr. 60 – 70 – 70

Uovo gr. 20 – 25 – 30

Olio E.V.O. gr. 5

Le ricette ed i prodotti impiegati nel nostro menù

Uova BIOLOGICHE: Le uova rappresentano il cibo proteico migliore e più conveniente disponibile, di elevata qualità nutrizionale, facilmente reperibile e molto versatile in cucina, saziante e gustoso: le proteine delle uova possiedono un profilo aminoacidico completo poiché composto da aminoacidi essenziali, necessari per la costruzione delle strutture cellulari, ma non sintetizzati dall’organismo in autonomia, se non attraverso l’introduzione di cibo; poiché tale composizione è la più vicina possibile alle proteine da sintetizzare, si dice che le uova contengano proteine di altissimo valore biologico, maggiore di quelle di origine sia animale, sia vegetale. Inoltre contengono buone quantità di vitamine A, E, D, vitamine B2, B5, B6, B12, vitamina K, folati, selenio, fosforo, calcio e zinco e la *colina* (denominata anche vitamina J), un’ammina implicata nella trasmissione dei segnali nervosi. Non deve essere trascurato il contenuto di colesterolo, va detto però che la presenza delle lecitine favorisce da un lato il trasporto inverso del colesterolo dalle arterie al fegato, potenziando l'attività delle Hdl (il colesterolo buono) e dall’altro potenzia le performance cerebrali e i processi digestivi dell'alimento. Nella ristorazione scolastica al fine di garantire la massima igiene e sicurezza delle preparazioni a base di uovo impieghiamo un prodotto composto esclusivamente da uova biologiche intere sgusciate (tuorli ed albumi), privo di qualsiasi ulteriore aggiunta, sottoposto in stabilimenti riconosciuti CE a trattamenti termici almeno equivalenti alla pastorizzazione o riconosciuti dal Ministero della sanità come idonei a soddisfare i requisiti microbiologici del prodotto previsti dalla normativa; non utilizziamo uova in guscio perché l’uovo è uno degli alimenti più a rischio per le tossinfezioni alimentari provocate dalle salmonelle, agenti batterici che vivono comunemente nell'apparato digerente delle galline e di altri volatili: mentre il contenuto (tuorlo e albume dell’uovo) sono protetti dalla cd. cuticola e quindi più sicuri, il guscio è naturalmente più esposto alla contaminazione dei batteri e può facilmente trasferirli sugli altri alimenti e superfici con i quali venga in contatto; anche nella somministrazione famigliare è bene sapere che se la cottura elimina nell’alimento i rischi di infezioni gastrointestinali occorre fare attenzione a come si utilizza l’uovo crudo per evitare le contaminazioni accidentali. Per le nostre ricette impieghiamo solo **uova biologiche**: un uovo è considerato biologico se la gallina che lo produce è stata allevata per lo più in un terreno naturale e all’aperto e se è stata nutrita solo con alimenti biologici (cereali e mais); questo significa l’animale che non accumula nel proprio organismo alti livelli di pesticidi provenienti dai grani (soprattutto mais OGM) con i quali vengono alimentate normalmente le galline degli allevamenti intensivi e che grazie all’alimentazione più varia ed alla possibilità di movimento, le sue uova hanno un maggior contenuto di vitamine e Omega-3 e minor contenuto di colesterolo. Quindi un’alimentazione priva di additivi chimici, amminoacidi sintetici, OGM e farine di pesce ed allevamento naturale equivalgono a maggior benessere degli animali e migliori garanzie per la nostra salute. Il regime di riconoscimento di prodotto proveniente da agricoltura biologica prevede severi controlli e rilascio di appositi riconoscimenti e certificazioni da parte di organismi verificatori accreditati.

*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.