|  |
| --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: MAGGIO 2025** |
|  | Lunedì 5 MaggioPennette al burroTonno in olio d’olivaPomodoriFrutta – pane  | Lunedì 12 MaggioSedanini AuroraOmeletteInsalata mistaFrutta – pane | Lunedì 19 MaggioRiso olio e parmigiano(Riso alle zucchine scuole medie)Coscia di pollo arrosto (Scaloppina di pollo al limone scuola infanzia) Carote filangéFrutta – pane  | Lunedì 26 Maggio\*Pasta al fornoProsciutto cottoPomodoriFrutta – pane |
|  | Martedì 6 MaggioStortelli alla Parodi(Vellutata di verdure con pasta scuole infanzia) Scaloppina di lonza alla salviaBis di verdureFrutta – pane | Martedì 13 MaggioPizza MargheritaProsciutto di tacchinoCarote filangéFrutta – pane | Martedì 20 MaggioFusilli al pestoCrocchette vegetarianeFagiolini al vaporeBudino – pane | Martedì 27 MaggioSedanini olio e parmigianoCotoletta di pollo al limoneInsalata mista Frutta – pane ½ porzione |
|  | Mercoledì 7 Maggio\*Riso al ragù vegetaleBocconcini di pollo doratiCarote filangéFrutta – pane | Mercoledì 14 MaggioMezze penne al pestoPlatessa panata  PomodoriBanana bio equosolidale – pane ½ porzione | Mercoledì 21 Maggio\*Minestra di verdure con pasta(Stortelli agli aromi scuole medie)Polpette di manzo in umidoPiselli saportiFrutta – pane | Mercoledì 28 MaggioCellentani al sugo smartFarinataTris di verdure al forno Frutta – pane ½ porzione |
| Giovedì 1 MaggioFESTIVITA’ | Giovedì 8 MaggioCellentani al pestoFarinata PomodoriYogurt – pane ½ porzione | Giovedì 15 Maggio***Tutti a tavola tutti insieme******il menù senza glutine***Passato di verdura con riso(Risotto alla parmigiana scuole medie)Brasato di lonza Patate arrostoFrutta  | Giovedì 22 MaggioCaserecce al sugo riccoMozzarelline conditePomodoriFrutta – pane | Giovedì 29 MaggioRisotto allo zafferano (Vellutata di verdure con orzo scuola infanzia)Polpettine di pesce Carote filangé con maisBanana bio equosolidale – pane |
| Venerdì 2 MaggioFESTIVITA’ | Venerdì 9 MaggioMinestrone di verdure con pastaPolpettine di pesceInsalata mista Frutta - pane | Venerdì 16 Maggio\* Farfalle alla pizzaiolaStracchinoBis di verdureFrutta – pane | Venerdì 23 MaggioMezze maniche prosciutto e zucchineBastoncini di pesce Carote prezzemolateFrutta – pane | Venerdì 30 MaggioPennette al pestoFormaggio primo sale conditoInsalata con pomodoriFrutta – pane |

**STORTELLI ALLA PARODI**

Pasta gr. 60 – 70 – 90

Carote, cipolla q.b.

Passata di pomodoro gr. 60 – 70 – 70

Olive nere denocciolate gr. 5

Aromi q.b.

Olio extra vergine di oliva gr. 5 – 5 – 10

Parmigiano reggiano gr. 5 – 10 – 10

**MEZZE MANICHE PROSCIUTTO E ZUCCHINE**

Pasta gr. 60 – 70 – 90

Prosciutto cotto gr. 10 – 20 – 25

Zucchine gr. 30 – 40 – 45

Besciamella (Latte, farina, burro) gr. 30 – 40 – 45

Cipolla, aromi q.b.

Olio extravergine di oliva gr. 5

Parmigiano reggiano gr. 5 – 5 – 10

**BRASATO DI LONZA**

Lonza di maiale gr. 50 – 70 – 90

Carote, cipolla q.b.

Odori (salvia e rosmarino) q.b.

Olio extra vergine di oliva gr. 5

Le ricette ed i prodotti impiegati nel nostro menù

Lonza di maiale: la lonza è costituita dal muscolo lunghissimo del dorso del suino, corrispondente alle vertebre lombari ed alle 9 vertebre dorsali, privo di grasso e di altri elementi muscolari; è tra i tagli più magri del maiale e deve presentarsi alla vista priva di infiltrazioni adipose grossolane. Il prodotto impiegato nella nostra ristorazione proviene da allevamenti nazionali e da impianti di macellazione e sezionamento con riconoscimento CE, da animali non trattati con sostanze ormonali e/o anabolizzanti; le carni devono presentarsi di colore roseo, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto e venatura scarsa; i tagli, accuratamente rifilati, rasati dal grasso e dal connettivo di copertura, sono confezionati singolarmente in sottovuoto, che deve risultare ben aderente e privo di sierosità in quantità eccessiva. I C.A.M. (Criteri Ambientali Minimi) previsti per la ristorazione scolastica a garanzia della qualità delle materie prime impiegate e della sostenibilità ambientale dei servizi forniti dalle PP.AA. prevedono che almeno il 10% del quantitativo complessivo della carne suina servita nelle mense scolastiche provenga da allevamenti biologici: il capitolato della nostra ristorazione, migliorativo sotto questo aspetto, prevede almeno il 30% di prodotto bio sul peso complessivo somministrato. La lonza di maiale si presta a molte preparazioni e per il suo sapore e tenerezza risulta molto gradita ai bambini. Il miglioramento delle tecniche di allevamento ed alimentazione e la selezione genetica delle razze hanno diminuito il tenore di grassi saturi e colesterolo presenti nella carne di maiale, aumentandone il valore nutrizionale e rendendola un alimento di ottima qualità, seppure da consumare per una dieta equilibrata senza eccedere nelle quantità; la carne suina è infatti una buona fonte di proteine di ad alto valore biologico ottime per promuovere la crescita e il mantenimento della massa muscolare; inoltre contiene composti bioattivi utili alla salute dei muscoli (cuore incluso), come la taurina e la creatina e [vitamine idrosolubili](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/vitamine-idrosolubili.html) quali [tiamina](https://www.my-personaltrainer.it/tiamina.html), [riboflavina](https://www.my-personaltrainer.it/riboflavina.html) e [niacina](https://www.my-personaltrainer.it/niacina.html); non mancano [sali minerali](https://www.my-personaltrainer.it/sali-minerali/sali-minerali.html) utilissimi all'organismo quali [ferro](https://www.my-personaltrainer.it/sali-minerali/ferro.html), [potassio](https://www.my-personaltrainer.it/potassio-alimenti.htm) e [fosforo](https://www.my-personaltrainer.it/sali-minerali/fosforo.html) e molecole dalle proprietà antiossidanti ed il collagene, utile per l’elasticità della pelle e la resistenza dei capelli.

Pizza Margherita e farinata: La pizza è un piatto simbolo della tradizione gastronomica italiana, conosciutissimo dai bambini e molto apprezzato anche nella ristorazione scolastica: per questo la pizza Margherita, pur non essendo una portata semplice da gestire in un sistema di pasto veicolato, viene inserita nel nostro menù con una certa frequenza. La pizza che somministriamo è’ preparata grazie ad un prodotto semi-lavorato, perché naturalmente le nostre cucine non possiedono le macchine industriali, gli spazi ed i tempi tecnici necessari ad impastare, far lievitare e stendere l’impasto nella quantità occorrente a servire tutte le scuole; quindi le basi di pasta lievitata ci arrivano da un laboratorio locale di prodotti da forno, confezionate appositamente per la mensa scolastica; trattandosi di una produzione locale dedicata al nostro servizio possiamo definire gli ingredienti dell’impasto come se lo producessimo direttamente: contiene esclusivamente farina 00, acqua, sale, olio extravergine di oliva BIO e lievito. Nei centri cottura le basi preparate vengono condite con passata di pomodoro e mozzarella e cotte in forno. La pizza, sotto il profilo nutrizionale, si presta a costituire un piatto unico: nella ristorazione scolastica in considerazione delle abitudini famigliari e per evitare la problematica che il piatto unico determina nei confronti dei bambini che lo avversino, preferiamo abbinarla o ad un passato di verdura con crostini o ad una porzione leggera di prosciutto cotto con un contorno di verdura fresca. Da qualche anno proponiamo nel nostro menù anche la farinata, anch’essa prodotta in un laboratorio locale di Sarzana e cotta al forno nei nostri centri: un modo per omaggiare una ricetta spezzina famosa nel mondo ed inserire a mensa una portata a base di legumi, un alimento dalle ottime qualità nutrizionali ma spesso poco amato ed accettato dai bambini.

*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.