|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: MARZO 2025** | | | | |
| Lunedì 3 Marzo  Cellentani olio e parmigiano  Frittatina di verdure  Carote filangé  Chiacchiere di carnevale - pane | Lunedì 10 Marzo  Pasta al forno  Prosciutto di tacchino  Insalata mista  Frutta – pane | Lunedì 17 Marzo  Farfalle al pomodoro e basilico  Scaloppina di pollo alla salvia  Cavolfiore e broccoli saltati  Frutta – pane | Lunedì 24 Marzo  Pennette al pesto  (Crema di verdure con orzo scuola infanzia)  Mozzarelline condite  Macedonia di verdure al forno  Cioccolatina bio equosolidale– pane | Lunedì 31 Marzo  Sedanini Aurora  Farinata  Insalata mista  Frutta – pane ½ porzione |
| Martedì 4 Marzo  Tortellini in brodo di manzo (pastina scuole infanzia)  Polpettone di manzo  Spinaci saltati  Frutta – pane | Martedì 11 Marzo\*  Minestrone di verdure con pasta  (Sedanini agli aromi scuole medie)  Scaloppina di lonza  Patate arrosto  Frutta – pane ½ porzione | Martedì 18 Marzo  Caserecce al pesto  Polpettine di tonno  Piselli stufati  Frutta – pane | Martedì 25 Marzo  Risotto alla parmigiana  Bocconcini di pollo dorati  Insalata mista  Frutta – pane |  |
| Mercoledì 5 Marzo  Stortelli Aurora  Bastoncini di pesce  Insalata belga con mais  Frutta – pane ½ porzione | Mercoledì 12 Marzo  Fusilli al pesto  Farinata  Carote prezzemolate  Budino – pane ½ porzione | Mercoledì 19 Marzo  FESTIVITA’ | Mercoledì 26 Marzo  Passato di verdure con pasta  (Fusilli alla parodi scuole medie)  Polpettone di carne al forno  Patate arrosto  Frutta – pane ½ porzione |  |
| Giovedì 6 Marzo\*  Risotto allo zafferano  Fesa di tacchino al latte  Piselli saporiti  Frutta – pane | Giovedì 13 Marzo  Mezze penne alla carrettiera  (olio e parmigiano scuola infanzia)  Crocchette vegetariane  Insalata mista  Frutta – pane | Giovedì 20 Marzo\*  Raviolini (stortelli scuola infanzia) burro e salvia  Prosciutto cotto  Carote filangé  Frutta – pane | Giovedì 27 Marzo  Tubetti alla pizzaiola  Hamburger di pesce  Piselli saporiti  Frutta – pane ½ porzione |  |
| Venerdì 7 Marzo  Mezze penne al pesto  (Crema di lenticchie con pasta scuole infanzia)  Formaggio primo sale condito  Macedonia di verdure al forno  Frutta – pane | Venerdì 14 Marzo  Sedanini olio e parmigiano  (vellutata di verdure con pasta scuole infanzia)  Polpettine di pesce  Fagiolini saltati  Frutta – pane | Venerdì 21 Marzo  Vellutata di verdure con crostini  Pizza Margherita  Insalata mista  Yogurt | Venerdì 28 Marzo\*  Cellentani agli aromi  Crocchette vegetariane  Carote filangé  Frutta – pane |  |

**PASTA AL FORNO**

Pasta gr. 60 – 70 – 90

Besciamella (latte, farina, burro) gr. 70

Passata di pomodoro gr. 60 – 80 – 100

Carota, cipolla q.b.

Olio extravergine di oliva gr. 5 – 5 – 10

Parmigiano reggiano gr. 5 – 5 – 10

**RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

Riso gr. 60 – 70 – 90

Carota, cipolla q.b

Besciamella (latte, farina, burro) q.b.

Zafferano q.b.

Parmigiano reggiano gr. 5 – 5 – 10

**CROCCHETTE VEGETARIANE**

Verdure miste gr. 60 – 70 – 90

Ricotta gr. 35 – 40 – 45

Uovo gr. 30 – 35 – 40

Pangrattato q.b.

Parmigiano reggiano gr. 5 – 5 – 10

Olio extravergine di oliva italiano gr. 5

Le ricette ed i prodotti impiegati nel nostro menù

Legumi: I legumi sono parte fondamentale della piramide alimentare della dieta mediterranea. Sono la migliore fonte proteica di origine vegetale: infatti il loro apporto proteico è quasi doppio rispetto a quello dei cereali (20-40%) ed è molto vicino a quello di molti alimenti di origine animale. I legumi apportano un buon quantitativo di carboidrati, sotto forma di amido principalmente (50% del loro peso) e una buona quantità di micronutrienti come [fosforo](https://www.humanitas.it/enciclopedia/sali-minerali/fosforo/), [potassio](https://www.humanitas.it/enciclopedia/sali-minerali/potassio/), [calcio](https://www.humanitas.it/enciclopedia/sali-minerali/calcio/), [ferro](https://www.humanitas.it/enciclopedia/sali-minerali/ferro/), [rame](https://www.humanitas.it/enciclopedia/sali-minerali/rame/) e [magnesio](https://www.humanitas.it/enciclopedia/sali-minerali/magnesio/), vitamine gruppo B e se freschi anche vitamina C. Per quanto riguarda i grassi saturi, nei legumi sono quasi assenti tanto da essere privi di colesterolo. Le fibre insolubili contenute nella buccia garantiscono un funzionamento intestinale regolare; le fibre solubili, invece, contribuiscono al mantenimento dei livelli di glucosio e colesterolo ematici. Oltre a far bene alla salute, quindi, i legumi hanno un ruolo importante anche nella prevenzione e nella gestione di alcune malattie, quali diabete di tipo 2, ipercolesterolemia ed ipertensione, inoltre aiutano a tenere sotto controllo il peso corporeo, perché le fibre, le proteine ​​e i carboidrati a lenta digestione al loro interno favoriscono il senso di sazietà. I legumi sono tantissimi, e si possono trovare in scatola, surgelati ed essiccati. Tra i più comuni ceci, piselli, fave, fagioli, lenticchie, soia, cicerchie, lupini. Nella ristorazione scolastica impieghiamo ceci, piselli, lenticchie e fagioli essiccati che per oltre il 70% del peso del prodotto somministrato provengono da agricoltura biologica; i legumi andrebbero consumati almeno tre volte alla settimana, scegliendo preferibilmente quelli secchi, ma la rilevazione del gradimento dei piatti del nostro servizio ci evidenzia una certa disabitudine al loro consumo da parte dei bambini, con livelli di accettazione non ottimali. Per questo motivo preferiamo inserirli in quantità modiche nelle minestre di verdura e nei sughi (come nel sugo ricco la cui ricetta forniamo sopra) oppure presentarli come ricetta tradizionale (la farinata, che risulta abbastanza apprezzata dai bambini) o come contorno (i piselli saporiti) per avvicinare al consumo mantenendo la gradevolezza complessiva del menù.

Chiacchiere di Carnevale: in particolari occasioni (quali l’inizio e la fine dell’anno scolastico, le festività natalizie e pasquali, il Carnevale) proponiamo nel menù un dolce per festeggiare la ricorrenza. Nelle culture di tutto il mondo a momenti particolari, di valore collettivo o individuale, religiosi o laici, si accompagna il consumo di cibi tradizionali, che si identificano con essi e ne simbolizzano il significato (ad esempio le “chiacchiere” o “bugie” di Carnevale richiamano l’inganno della maschera e del travestimento, la tradizione dell’uovo di Pasqua, particolarmente radicata in molte regioni italiane, simboleggia la vita e la rinascita, mentre per le torte di compleanno si può risalire agli antichi greci, che offrivano ad Artemide per il loro “’anno in più” un dolce sacro illuminato da candele perché il fumo alzandosi verso il cielo portasse alla dea i desideri e le preghiere che le venivano rivolte). Nella refezione scolastica con la presenza di un dolce semplice e gradito a tutti i bambini vogliamo partecipare - attraverso l’atto della condivisione di un cibo speciale - il significato di alcuni di questi momenti particolari, fatti di identità, di incontro e di scambio, di benessere, di sorpresa, di desiderio di stare insieme e di sentirsi parte di una comunità.

*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.