|  |
| --- |
| **IL MENU’ DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA: MARZO 2025** |
|  Lunedì 3 MarzoCellentani olio e parmigianoFrittatina di verdureCarote filangéChiacchiere di carnevale - pane | Lunedì 10 MarzoPasta al fornoProsciutto di tacchino Insalata mistaFrutta – pane | Lunedì 17 MarzoFarfalle al pomodoro e basilicoScaloppina di pollo alla salviaCavolfiore e broccoli saltatiFrutta – pane | Lunedì 24 MarzoPennette al pesto (Crema di verdure con orzo scuola infanzia)Mozzarelline condite Macedonia di verdure al fornoCioccolatina bio equosolidale– pane | Lunedì 31 MarzoSedanini AuroraFarinataInsalata mistaFrutta – pane ½ porzione |
| Martedì 4 MarzoTortellini in brodo di manzo (pastina scuole infanzia)Polpettone di manzoSpinaci saltatiFrutta – pane | Martedì 11 Marzo\*Minestrone di verdure con pasta(Sedanini agli aromi scuole medie)Scaloppina di lonza Patate arrostoFrutta – pane ½ porzione | Martedì 18 MarzoCaserecce al pestoPolpettine di tonnoPiselli stufatiFrutta – pane | Martedì 25 MarzoRisotto alla parmigianaBocconcini di pollo doratiInsalata mista Frutta – pane |  |
| Mercoledì 5 MarzoStortelli AuroraBastoncini di pesce Insalata belga con maisFrutta – pane ½ porzione | Mercoledì 12 MarzoFusilli al pestoFarinataCarote prezzemolateBudino – pane ½ porzione | Mercoledì 19 MarzoFESTIVITA’ | Mercoledì 26 MarzoPassato di verdure con pasta(Fusilli alla parodi scuole medie) Polpettone di carne al fornoPatate arrostoFrutta – pane ½ porzione  |  |
| Giovedì 6 Marzo\*Risotto allo zafferanoFesa di tacchino al lattePiselli saporitiFrutta – pane  | Giovedì 13 MarzoMezze penne alla carrettiera(olio e parmigiano scuola infanzia)Crocchette vegetarianeInsalata mistaFrutta – pane | Giovedì 20 Marzo\*Raviolini (stortelli scuola infanzia) burro e salviaProsciutto cottoCarote filangéFrutta – pane  | Giovedì 27 MarzoTubetti alla pizzaiolaHamburger di pescePiselli saporitiFrutta – pane ½ porzione |  |
| Venerdì 7 MarzoMezze penne al pesto(Crema di lenticchie con pasta scuole infanzia)Formaggio primo sale conditoMacedonia di verdure al fornoFrutta – pane | Venerdì 14 MarzoSedanini olio e parmigiano (vellutata di verdure con pasta scuole infanzia)Polpettine di pesceFagiolini saltatiFrutta – pane  | Venerdì 21 MarzoVellutata di verdure con crostiniPizza MargheritaInsalata mistaYogurt | Venerdì 28 Marzo\*Cellentani agli aromiCrocchette vegetarianeCarote filangéFrutta – 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.