



Comune di
Terranuova Bracciolini



Responsabili Centro Cottura di
Terranuova Bracciolini

Servizio Ristorazione Scolastica

Bambini, a tavola!

Anno scolastico 2016/2017

a cura della Dottoressa
Sandra Bonannini (Dietista)



CENTROPLURISERVIZI
S.p.A.

Menù approvato da AZIENDA USL TOSCANA SUD-EST con Protocollo GEN/0123186/U del 22/08/2016



Il giorno 8 Agosto 2016 è stato l'Earth Overshoot Day giorno in cui l'umanità ha esaurito il suo budget ecologico dell'anno, ovvero il consumo di risorse naturali supera la capacità rigenerativa del pianeta. La nostra vita continua prelevando risorse ed accumulando anidride carbonica in atmosfera.

Da molti anni l'amministrazione comunale di Terranuova Bracciolini e la Società CentroPluriservizi S.p.A. investono sulla qualità della mensa scolastica e lo hanno fatto scegliendo prodotti di qualità, biologici e di filiera corta; frutta, verdura, pane, pasta, carni, olio, provengono da aziende locali rigorosamente selezionate per la qualità dei loro prodotti. In più dal precedente anno scolastico, è diventata costante la fornitura di **Pesce Fresco**, in particolare di pesce azzurro proveniente dal nostro mare (Alto Tirreno e Mar Ligure); sicuramente l'introduzione di questo tipo di alimenti e l'elaborazione di un menu attento anche al gradimento da parte degli utenti ha ridimensionato negli anni l'impatto ambientale e limitato lo spreco di cibo. Ma riteniamo che non sia ancora sufficiente e vorremmo che **nulla vada sprecato**.

Attualmente su questo tema sono attive le seguenti azioni

- costante revisione e miglioramento del menù per renderlo più adatto al gusto dei bambini,
- revisione delle grammature in osservanza delle Nuove linee di indirizzo per la ristorazione collettiva 2016 (in fase di pubblicazione), e dei nuovi LARN
- corsi di formazione al personale addetto alla distribuzione del vitto presso il refettorio scolastico,
- coinvolgimento delle insegnanti per sensibilizzare con il loro prezioso aiuto i bambini al rispetto del cibo.

Con queste azioni lo spreco del cibo si è notevolmente ridotto, ma possiamo fare ancora di più.

Per questo con il corrente anno scolastico partirà un nuovo progetto di sensibilizzazione alla **Riduzione dello Spreco Alimentare**.

Il progetto prevede brevi interventi della dietista in tutte le classi della primaria e della secondaria di 1° grado di tutti gli istituti che usufruiscono del servizio mensa gestito dal CentroPluriservizi S.p.A.

Durante il breve incontro la dietista spiegherà le caratteristiche del pasto che in quel giorno verrà servito a mensa: la sua storia, perché ha quel nome, da dove viene, la tradizione, gli ingredienti, la cottura, chi lo ha mangiato e chi lo mangia ecc..

Nel caso in cui si tratti di un piatto 'particolare' o nuovo, i bambini verranno invitati ad assaggiarne almeno una piccola porzione: se la pietanza è di loro gradimento potranno prenderne ancora, in altro caso il cibo non distribuito potrà essere recuperato e valuteremo, in collaborazione con le associazioni di volontariato, la possibilità di poterlo distribuire a persone e famiglie in situazione di difficoltà.

Ma abbiamo bisogno anche della collaborazione dei genitori e dei nonni. Più volte è stato sottolineato che se un bambino è ben nutrito vi sono buone possibilità che arrivi al pasto di mezzogiorno con un pò di appetito e quindi con volontà e curiosità di mangiare o assaggiare ciò che il Menù propone. In poche parole, è importante anche per la loro salute che i bambini facciano una buona prima colazione ed un sano spuntino a scuola.



Comune di Terranuova Bracciolini
Dott.ssa Mara Mammuccini

CentroPluriservizi S.p.A.
Responsabile Centro Cottura di Terranuova Bracciolini

Dott.ssa Sandra Bonannini (Dietista)

Il buongiorno

La prima colazione è il pasto più importante della giornata perché rifornisce di energie il corpo e la mente dopo la pausa notturna; deve essere energetica, salutare e di facile digestione, oltre che varia e invitante; perciò è necessario:

- pianificare il menu della colazione e preparare la tavola fin dalla sera precedente;
- preferire cibi freschi e integrali;
- coinvolgere il bambino stesso nella scelta degli alimenti (dolci o salati, liquidi o solidi);

La colazione più classica e più sana è :

Latte con il pane e marmellata

Questa colazione è un inizio di giornata classico, sano, da far riscoprire ai bambini ormai dipendenti dalle merendine.

Il latte fresco, parzialmente scremato e biologico

Il pane toscano, ai cereali o integrale, evitate il pane confezionato e il pane condito (panini al latte o al burro).

La marmellata di produzione bio senza zuccheri aggiunti.

Certo che se il pane e la marmellata sono fatti in casa è tutta un'altra storia!

E il burro? Un velo a crudo può essere tranquillamente inserito nella prima colazione per fornire la giusta quota di grassi e proteine, purché si tratti di un prodotto di qualità. Oppure si può sostituire il latte con un vasetto di yogurt bio (con o senza frutta), oppure con una spremuta di frutta fresca per un carico di vitamine e sali minerali, oppure con un frullato di frutta mista.

I succhi di frutta confezionati sono da evitare, ma se impossibile rinunciare, scegliete succhi bio senza zuccheri aggiunti.

Sostituire il pane con biscotti secchi integrali, con fette biscottate, con cereali (mischiate cereali integrali classici con quelli più graditi ai bambini con cioccolato), oppure con torte casalinghe. E se non posso fare a meno delle merendine? Una tantum e che sia di ottima qualità. Visto l'elevato contenuto in grassi delle merendine sarebbe meglio accompagnarle con succo di frutta fresca.

Di seguito alcune facili ricette per la colazione; un modo di mangiare sano e per riciclare gli alimenti avanzati:



Ricette

BARRETTE AI CEREALI FATTE IN CASA

100 g di cereali misto bio

30 g di riso soffiato

50 g di frutta secca tritata (se gradita)

50 g di zucchero di canna grezzo

50 g di miele bio

Frutta disidratata a pezzetti (banana, cocco, pesca)

Procedimento

In un pentolino antiaderente fate sciogliere lo zucchero e il miele, a fuoco basso e girando per non far attaccare lo zucchero sul fondo. Quando il composto diventa liquido, unite i cereali, il riso soffiato e il trito di frutta secca e i pezzetti di frutta disidratata. Mescolate bene per circa 20 minuti: quando il composto diventerà piuttosto duro e difficile da girare, e inizierà a caramellare, continuate a girare con movimenti energici ma lenti. Dopo circa 20 minuti, mescolate ancora e spegnete il fornello; versate il composto in una teglia coperta di carta forno. Livellate la superficie per stendere bene l'impasto, quindi intagliate lo strato ottenuto formando delle barrette di forma regolare e lasciate freddare. Una volta indurito l'impasto, potete rimuovere le barrette dalla teglia: a questo punto potete incartarle singolarmente con della carta da forno e dello spago da cucina (così saranno comode da portare anche a scuola). Se invece decidete di tenerle in casa, riponetele in un contenitore ermetico, separandole sempre con della carta da forno.



BROWNIES CON PANE AVANZATO

150 g di pane raffermo

150 g di cioccolato fondente

1/2 bicchiere di latte

80 g di burro, io ne ho messi solo 60 g.

180 g di zucchero grezzo di canna

2 uova

80 g di farina integrale

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 pizzico di sale

Procedimento

Mettete il pane in una ciotola e bagnatelo con il latte in modo che si ammorbidisca, quindi spezzettatelo grossolanamente. In un pentolino sciogliete a fiamma bassa il burro con lo zucchero e il cioccolato tagliato a pezzetti. Mescolate fino a ottenere una crema omogenea. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Incorporate le uova, la farina, il lievito, un pizzico di sale, il pane spezzettato, il latte e mescolate. Versate in uno stampo rettangolare e infornate in forno caldo a 180 °C per 35 minuti. Lasciate riposare per una decina di minuti prima di sfornare.

NUTELLA CASALINGA

1/2 tazza di zucchero integrale di canna

1/2 tazza di nocciole spellate

300 grammi di cioccolato di ottima qualità, fondente al 70%

1 bicchiere scarso di latte scremato

Procedimento

Polverizzate nel frullatore lo zucchero fino a renderlo impalpabile come farina, aggiungete le nocciole e continuate a frullare: dopo circa 5 minuti avrete una crema. Unite il cioccolato poco alla volta e poi il latte. Frullate ancora per qualche secondo. Riponete la crema ottenuta in una ciotola e fate cuocere a bagnomaria, sempre mescolando e mantenendo il tutto sul fuoco per circa 20 minuti. Fate intiepidire e non appena la vostra crema di nocciole fai da te si sarà raffreddata, riponetela in un vasetto di vetro.

GOCCIOLE (BISCOTTI AL CIOCCOLATO)

75 g di burro bio

75 g di zucchero

160 g. di farina 00 e g. 50 di fecola di patate

un uovo

12 g. di cioccolato bianco di ottima qualità

70 g. di gocce di cioccolato fondente

1 pizzico di sale ed un pizzico di bicarbonato

Procedimento*

Montate lo zucchero con il burro fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungete poi l'uovo e continuate a mescolare. Incorporate adesso la vaniglia, il cioccolato bianco sciolto, la presa di sale e di bicarbonato. Aggiungete infine la farina e la fecola poco per volta e impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo e compatto. Aggiungere le gocce di cioccolato, continuando a mescolare fino a che non si saranno distribuite in modo uniforme. Avvolgete il panetto nella pellicola e lasciatelo riposare in freezer per una decina di minuti. Trascorso questo tempo ricavate delle palline fate una piccola pressione ed allungate una punta per ottenere la tipica forma delle 'Goccioline'. Disponete i biscotti su di una teglia rivestita di carta da forno e fateli cuocere per circa 12 minuti a 180 gr. Sforateli e lasciateli raffreddare prima di trasferirli in una biscottiera... Si conservano per 5-6 gg.

per i salutisti:

50 g di olio di semi

150 g di zucchero

250 g. di farina 00 o integrale

100 g. di gocce di cioccolato fondente

2 uova

un pizzico di bicarbonato, un cucchiaino di lievito per dolci

Stesso procedimento*



Menù da grandi

Ci sono molti bambini che **preferiscono il salato**, anche a colazione. In questi casi si può proporre il toast, che però dovrà essere preparato con alcuni accorgimenti:

- Utilizzare il pane toscano o integrale, evitando il pane confezionato;
- Farcire con salumi magri o con formaggi freschi, tipo ricotta e stracchino, evitando le sottilette ed i formaggini.
- Accompagnare con spremuta di agrumi, o frullato di frutta fresca

Abituate i bambini bere acqua fin dal mattino!



La merenda a scuola

Una ricarica di energia per mente e corpo, deve aiutare il bambino ad arrivare al pranzo con la giusta energia ed il giusto appetito.

Quale spuntino infilare nello zaino?

Ogni tanto la merendina o il pacchetto di cracker sono una necessità, se manca il tempo o il frigo è vuoto. Però l'ideale sarebbe variare la merenda ogni giorno, dal dolce al salato. Parole d'ordine: ingredienti sani e tanta creatività.

Tramezzini e panini:

pane toscano, integrale, meglio se fresco, ma anche del giorno prima va benissimo. Se utilizzate pane confezionato, leggete bene le etichette, alcuni prodotti sono troppo raffinati (ricchi in zuccheri e grassi) e contengono alcool come conservante.

Farcite con:

prosciutto crudo, cotto, bresaola;
formaggio fresco: stracchino, crescenza, ma anche robiola e parmigiano in piccole scaglie;
pomodoro e olio;

e per i bambini più coraggiosi:

formaggio e pomodoro;
bresaola e rucola.

Una volta ogni tanto anche pane e salame va bene!
Oppure: un piccolo pezzetto di focaccia vuota (40 gr.);
cracker; dadi di parmigiano o pecorino e grissini;

Se siete ben organizzati ed avete la macchina per il pane, potete impastare il pane con olive o con le noci, in questo caso basterà solo il panino!

Attenzione alle quantità: il tempo della ricreazione deve servire per giocare e per distrarsi non per stare a mangiare uno "sfilatino": **la quantità di pane suggerita è di circa 40 gr.**

Merenda dolce

Si può scegliere:

- il ciambellone allo yogurt, o con ricotta, e magari anche con un pò di cacao magro, per renderlo più ghiotto;
 - la torta di mele (con il vostro aiuto sono i bambini che possono preparare una gustosa torta);
 - la crostata, il plumcake, la torta alle carote;
 - i panini dolci con miele o uvetta
- i muffin con la frutta (mela, pera, uvetta) "fatti in casa"

Pane e Nutella: impossibile rinunciare, ma deve essere un extra, non un'abitudine!

Le merendine confezionate sono soluzioni buone solo quando si ha fretta e non possiamo preparare niente di "sano".

Per i più salutisti (e non solo): almeno 1 o 2 volte alla settimana la merenda di metà mattina dovrebbe essere a base di yogurt (non dimenticatevi il cucchiaino!);
Perfetta la frutta fresca: intera o a pezzetti, di una sola varietà o frutti diversi, ma sempre fresca e di stagione.

[Perché la frutta non annerisca, provocando il rifiuto dei bambini, è importante irrorarla con succo di limone e/o arancia freschi: questo garantirà anche il "pieno" di vitamina C]

Non dimenticare: un bel contenitore colorato, forchettina e cucchiaino. Infine ricordate: **a scuola si beve acqua!**

P.S. Noi vi aiutiamo attraverso un progetto educativo e di sensibilizzazione che coinvolge i bambini della I e II classe della scuola primaria: **La frutta sui banchi di scuola**. Il progetto consiste in un laboratorio di manipolazione trasformazione della frutta e conseguente degustazione.



Bambini, a tavola!

Il menù per la ristorazione scolastica, servizio gestito da Centro Pluriservizi S.p.A. è redatto ed elaborato nel rispetto dei criteri espressi nei seguenti documenti:

Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti (LARN) 2014

Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2011

Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica (Ministero della salute 2010)

La pianificazione delle tabelle dietetiche avviene a cura di personale esperto e qualificato (laureato in Dietistica); nello specifico dalla dott.ssa Sandra Bonannini

E' previsto un programma nutrizionale per:

bambini da 3 a 6 anni (scuola d'infanzia)

ragazzi da 6 a 11 anni (scuola primaria)

ragazzi da 11 a 14 anni (scuola secondaria di primo grado)

Le tabelle dietetiche propongono

Menù autunnale - da Settembre a metà Dicembre articolato su 5 settimane

Menu invernale - da metà Dicembre a metà Aprile articolato su 6 settimane

Menu primavera/estate - da metà Aprile a fine Giugno articolato su 4 settimane

E' stato selezionato un **Menù base** composto da pietanze che riscuotono un consenso unanime e sono stati inseriti piatti a base di verdure (torte e sformati) con l'obiettivo di guidare i bambini verso la scoperta di nuovi gusti, ma soprattutto verso uno stile alimentare più semplice e sano. I pasti forniti dalla mensa scolastica coprono il 40-45 % delle necessità energetico-nutrizionali giornaliere.



Qualità degli alimenti

- E' previsto l'utilizzo di prodotti biologici e di filiera corta: pasta, riso, olio extravergine, pane, yogurt, prosciutto crudo toscano, etc;
- Prodotti nazionali, frutta ortaggi di produzione locale, regionale o nazionale, di 1° categoria;
- Viene garantito l'utilizzo di generi alimentari necessari per la preparazione delle pietanze esenti da organismi geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla L.G. del 26/04/2000;
- E' escluso l'uso di cibi confezionati , precotti; polpette ed hamburger vengono prodotte presso il centro cottura di riferimento;
- E' assolutamente vietato l'uso di grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità dadi anche se vegetali ed estratti di carne;
- Sia in cottura che per condire a crudo è privilegiato l'uso di olio extravergine d'oliva di produzione toscana e biologica;
- E' escluso l'uso di burro, di margarina, di panna;
- Vengono privilegiate le tecniche di cottura che mantengono inalterati i caratteri organolettici e nutrizionali dei cibi;
- Non è mai prevista la frittura , tutti i piatti "impanati" vengono cotti in forno, senza aggiunta di grassi di cottura;
- Tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo e nel centro di cottura di riferimento;
- E' assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate;
- Per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi: prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla...



Caratteristiche merceologiche dei prodotti utilizzati

Pasta di semola di grano duro di produzione locale

Riso parboiled secondo le disponibilità

Pane toscano fresco, di produzione locale

Formaggio Grana Padano, Mozzarella, Stracchino, Ricotta nazionale, pecorino toscano

Yogurt al naturale o con frutta, di latte vaccino intero, di produzione biologica

Latte parzialmente scremato a lunga conservazione (UHT)

Prosciutto cotto nazionale senza polifosfati, caseinati, lattati, nitrati e glutine

Prosciutto crudo toscano

Carni fresche refrigerate di: pollo, tacchino, suino e manzo, di provenienza locale o nazionale, certificata e con indicazione della filiera di produzione

Pesce a seguito del **Progetto pesce fresco**, la fornitura settimanale di pesce da parte della Cooperativa Pescatori di Viareggio può variare a seconda del pescato.

Varietà di Pesce azzurro: filetto di pesce (cefalo) ragù di pesce e hamburger preparate fresche

Uova di gallina intere di categoria A extra di produzione biologica, uova di gallina sgusciate, omogeneizzate, pastorizzate, refrigerate in tetrapak (per le lavorazioni dove è previsto l'uovo)

Frutta di stagione di provenienza nazionale o locale, di 1° categoria

Verdure fresche di stagione di provenienza nazionale e locale: insalata, pomodori, carote, zucca, cavolfiore, cavolo verza, broccoli, finocchi, spinaci, bietola, etc di 1° categoria

Verdure surgelate piselli, bieta, spinaci, fagiolini

Patate sempre fresche di produzione locale, anche per il purè di patate

Legumi ceci, fagioli, piselli, lenticchie (secchi e surgelati)

Grassi da condimento olio extravergine d'oliva di produzione locale e biologica

Sale da condimento sale marino iodato (limitando al minimo indispensabile l'uso)



Esempi

Le ricette dei piatti vengo semplificate e modificate per rendere il prodotto finale più adatto al gusto dei bambini, senza per questo compromettere il gusto e la presentazione.

Primi piatti asciutti

Pasta rosé: pomodoro e latte

Pasta al pesto: preparato con basilico fresco, non confezionato

Pasta al pesto d'inverno: il basilico è sostituito da foglie di cavolo nero stufato o da spinaci freschi, crudi

Pasta all'amatriciana: con prosciutto anziché pancetta

Minestra

Crema (senza latte) di verdura fresca di stagione o surgelata, con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato, senza grassi aggiunti

Secondi piatti

Polpette: preparate presso il centro cottura di riferimento, con carne macinata di vitello, patate o pane e uovo; impanate con farina o pane grattato

Hamburger di carne: vitello o tacchino e pane

Piatto freddo: alternanza tra stracchino, ricotta, mozzarella, caciotta fresca, prosciutto crudo magro o cotto

Contorni

Verdure crude

Insalata verde del tipo lattuga, radicchio;

Insalata mista : lattuga , radicchio cavolo cappuccio, finocchio, pomodoro (secondo la stagione)

Carote, pomodoro da insalata, cavolo cappuccio, cetrioli, finocchi

Dolci e Dessert

A discrezione del centro cottura , la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: schiacciata alla fiorentina, torta di mele.

Il dolce viene distribuito una volta al mese , sempre in sostituzione della frutta fresca.

Tutte le torte sono di preparazione propria e prodotte presso il centro di cottura di riferimento.

Gli ingredienti utilizzati sono:

uova omogeneizzate, pastorizzate, refrigerate in tetrapak; latte parzialmente scremato UHT; farina tipo 00; frutta fresca; non è previsto l'uso di panna, burro, margarina, olio di semi, crema.

N.B. Le teglie sono unte con olio extravergine di oliva o di semi di girasole o mais

Verdure cotte

Cavolfiore, lessso, in brasiera, al pomodoro cime di rapa o broccoli

Bietola, spinaci e ravi, lessi o saltati aglio e olio

Cavolo cappuccio stufato

Zucchine lesse al pomodoro, trifolate

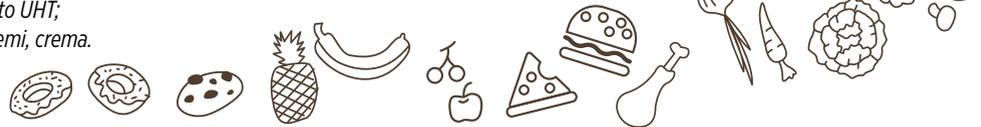
Carciofi lessi e saltati in brasiera, olio e prezzemolo

Finocchi stufati o trifolati, lessi

Melanzane al tegame

Fagiolini lessi o al pomodoro

Misto di verdure al forno, gratinate con pan grattato, o lesse



La colazione e la merenda per la scuola dell'infanzia

La scuola d'infanzia gestisce in modo autonomo il momento della 2ª colazione del mattino o della merenda pomeridiana. Anche in questo caso si è cercato di orientare le scelte verso merende salutari: una porzione di frutta fresca (da proporre almeno 2 volte a settimana), un vasetto di yogurt alla frutta, mezza fetta di pane e olio o pane e pomodoro (secondo la stagione), latte e biscotti secchi non farciti ed a ridotto contenuto in grassi, fette biscottate con marmellata.



Giornate con Menù a tema

Durante l'anno scolastico sono state individuate delle giornate con **Menù a tema**

Menù senza glutine

I bambini consumeranno un pasto preparato con cibi naturalmente privi di glutine. Su tutte le tavole verrà distribuito pane senza glutine.

Menù toscano

Finalizzato a rivalutare i piatti tipici della tradizione regionale: fagioli all'uccelletto, pappa al pomodoro, pollo alla cacciatora.

Menù vegetariano

Si pone l'obiettivo di avvicinare i ragazzi ad un nuovo concetto di alimentazione, che non sia basata solo su piatti a base di proteine animali: torte, sformati e polpette di verdure.

Menù della tradizione regionale

per far conoscere piatti della cultura regionale italiana, nello specifico verranno proposti :

Menù Campania: polpettine al pomodoro

Menù Sicilia: pasta alla norma (melanzane e ricotta)

Menù Puglia: zuppa alla salentina (calamari e patate)

Menu Lombardia: risotto allo zafferano e cotoletta impanata (cotta al forno)

Menù Emilia Romagna: tortellini

Menù Lazio: pasta amatriciana con pomodoro e dadi di prosciutto crudo magro



La distribuzione

Il pasto distribuito è un pasto completo, sufficiente per ricoprire in modo corretto ed equilibrato i bisogni nutrizionali ed energetici dei ragazzi, le porzioni dei cibi distribuiti corrispondono alle indicazioni dettate dalle linee guida. Vista l'incidenza dei casi di sovrappeso e obesità in età evolutiva, al fine di limitare gli eccessi alimentari è stato suggerito di evitare di dare il bis, o meglio, limitarlo alle sole verdure e alla frutta.

Children, meal's ready!

The menu for the school meals service run by Centro Pluriservizi S.p.A has been prepared and formulated in accordance with the criteria outlined in the following documents:

Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti (LARN – recommended dietary reference intake) 2014

Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana (Regione Toscana guidelines for school meals) 2010

Linee Guida Nazionali per la ristorazione Scolastica (Ministry of Health national guideless for school meals, 2010)

Children attending primary or lower secondary school are provided with a full meal: a first course based on pasta or soup, second course with meat, fish, eggs or cheese, a side dish with cooked or raw vegetables, bread, fresh fruit and still water. For children in kindergarten there is also a mid-morning or mid-afternoon snack with fresh fruit, yogurt, or bread and oil.

Quality of the food

The use of fresh foods of local, regional or national origin is guaranteed, organically grown when possible;

The following foods are not allowed:

- Genetically modified foods (GMOs)
- Packaged or precooked foods
- Hydrogenated fats, rapeseed and palm oil, margarine
- Flavour enhancers, stock cubes even if vegetable, and meat extracts
- Butter, cream

Organically produced extra virgin olive oil from Tuscany is used both for cooking and for dressings;

Cooking methods that preserve the sensory and nutritional characteristics of the food are always preferred;

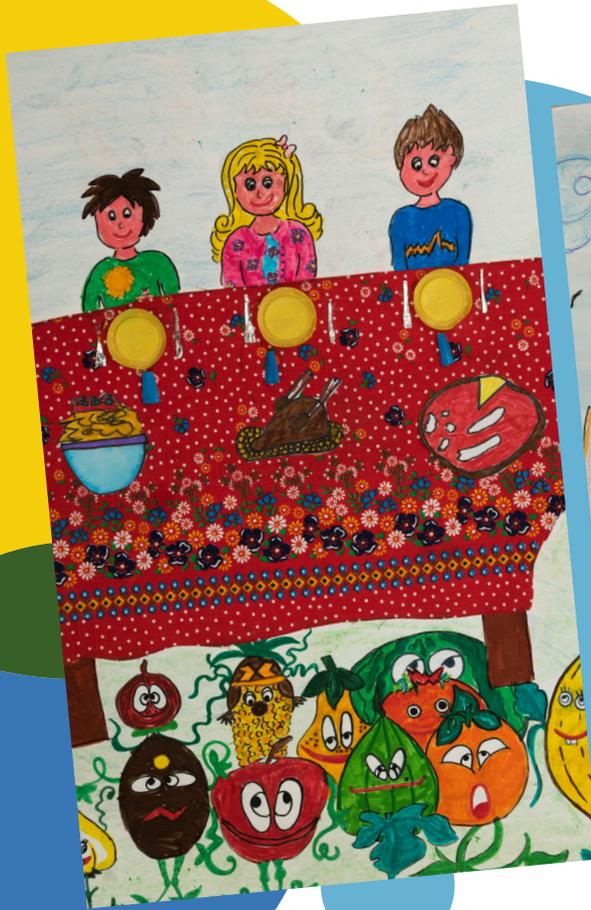
No foods are ever fried;

All recipes are prepared on the day of use;

The use of leftovers or of any previously unused food is absolutely prohibited.



I disegni dei bambini



2016



Kids Menu



*
Menù autunno

Settembre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
*	Pasta rosè Tonno Insalata 19	Pasta al pesto di zucchine Fesa di tacchino al forno Bastoncini di verdure crude 20	Farro con pomodorini e basilico Hamburger Insalata mista 21	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Mozzarella Insalata di pomodori 22	Pasta alla marinara Pollo e/o coniglio al forno Fagiolini olio e limone 23	
	Pappa al pomodoro fresco e basilico Prosciutto e melone* Insalata di pomodori <small>*(se disp.)</small> 26	PESCE FRESCO Pasta alle erbe Filetto di pesce Insalata mista 27	Risotto alle zucchine Fesa di tacchino al forno Legumi all'olio 28	SICILIANO Pasta alla norma Omelette Bastoncini di ortaggi 29	Gnocchi al pesto Polpette di verdure Carote julienne 30	

2016

Ottobre/Novembre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Farro e pomodorini Arista al forno Bastoncini di ortaggi crudo 03	Pasta integrale* alle melanzane Hamburger di tacchino Fagiolini all'olio *(se disp.) 04	Lasagne al pesto Piatto freddo (prosciutto o formaggio) Insalata di pomodori 05	Pasta all'olio e peperoncino Crocchette di patate formaggio Carote olio e limone 06	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Petto di pollo al limone Insalata mista 07
	Risotto allo zafferano Roast beef Legumi all'olio 10	Pasta al pesto di zucchine Pollo e/o coniglio al forno Bastoncini di ortaggi crudi 11	PESCE FRESCO Pasta alla marinara Filetto di pesce Insalata 12	Pasta al ragù Piatto freddo Zucchine e carote trifolate 13	Pappa al pomodoro Frittata di verdure Insalata di pomodori 14
	Passato di verdure con pastina Hamburger Fagiolini al pomodoro 17	Pasta al pesto Polpette di verdure Insalata mista 18	TOSCANO Pasta e fagioli Caciotta toscana Verdure al forno 19	PESCE FRESCO Gnocchi al pomodoro Filetto di pesce Misto di verdure cotte 20	Risotto alle verdure Spezzatino di tacchino bianco Zucchine al pomodoro 21
	Pasta olio e peperoncino Fesa di tacchino al forno Verdure cotte 24	Pasta integrale* alla crema di zucca Scaloppine di maiale alla pizzaioia Verdure cotte *(se disp.) 25	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce* Frittata di spinaci Finocchi Trifolati 26	Pasta mediterranea (origano) Pollo e/o coniglio al forno Insalata verde 27	SENZA GLUTINE Crema di legumi con riso Piatto freddo Misto di verdure con patate 28
	Pasta al pomodoro Hamburger Insalata mista 31	Festa di Tutti i Santi  01	Gnocchi al ragù Piatto freddo Bastoncini di verdure 02	PESCE FRESCO Risotto ai porri Filetto di pesce Verdure al forno 03	Pasta integrale alle erbe Omelette Verdure cotte 04

2016

Novembre/Dicembre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	LOMBARDO Risotto al ragù di verdure Scaloppina impanata Insalata 07	Lasagne Piatto freddo Insalata di finocchi 08	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure Verdure cotte 09	Minestrina in brodo di carne magra Bocconcini di petto di pollo agli agrumi Legumi all'olio 10	Pasta al pomodoro Polpette Bastoncini di verdure crude 11
	Pasta al ragù Piatto freddo Misto di verdure al forno 14	TOSCANO Passato di verdura con pasta Cosce di pollo alla cacciatora Patate in umido 15	Pappa al pomodoro Roast beef Insalata 16	Risotto olio e grana Frittata ai porri Verdure cotte saltate in brasiera 17	PESCE FRESCO Pasta al pesto d'inverno Filetto di pesce Carote julienne 18
	Passato di verdure con pastina Arista Legumi all'olio 21	PESCE FRESCO Pasta al pomodoro Filetto di pesce Carote julienne 22	Pasta integrale* al pesto d'inverno Pollo e/o coniglio al forno Misto di verdure cotte *(se disp.) 23	Lasagne Piatto freddo Insalata mista 24	VEGETARIANO Risotto ai porri Sformato di patate e formaggio Insalata mista 25
	Pasta integrale* olio e peperoncino Scaloppine alla pizzaiola Verdure cotte *(se disp.) 28	Pappa al pomodoro Cosce di pollo al forno Insalata 29	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Frittata di spinaci Finocchi trifolati 30	Pasta mediterranea (origano) Fesa di tacchino al forno con salsa di verdure Verdure cotte 01	Crema di legumi con pastina Piatto freddo Misto di verdure con patate 02

2016

Dicembre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Omelette Fagiolini lessi 05	Pasta al ragù Piatto freddo Bastoncini di verdure crude 06	Risotto porri e zucca Hamburger Verdure al forno 07	Festa dell'Immacolata  08	Pasta alle erbe Scaloppina di tacchino alle erbe Insalata mista 09
*	Pasta aglio olio e peperoncino Arista al forno Carote julienne 12	PESCE FRESCO Pasta alla crema di broccoli Filetto di pesce Verdure cotte 13	Crema di legumi con pastina Hamburger di tacchino Finocchi trifolati 14	Lasagne Piatto freddo Bastoncini di ortaggi crudi 15	Risotto al pomodoro Frittata di verdura di stagione Fagiolini e carote cotte 16
	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Omelette Verdure cotte 19	Minestrina in brodo di carne magra Pollo e/o coniglio al forno Insalata mista 20	TOSCANO Pasta al ragù di verdure Polpette di vitello Insalata di cavolo cappuccio 21	Pappa al pomodoro Scaloppina di tacchino alla salvia Fagiolini al pomodoro 22	Ravioli al pomodoro Piatto freddo Insalata verde 23

* Menù inverno



2017

Gennaio/Febbraio

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Gnocchi rosè Piatto freddo Misto di verdure cotte 09	Pasta alla crema di broccoli Hamburger Bastoncini di ortaggi crudi 10	PESCE FRESCO Risotto alle erbe Filetto di pesce Verdure saltate in brasiera 11	Passato di legumi con pasta Cosce di pollo al forno Insalata mista 12	Pasta aglio olio e peperoncino Polpette di verdure Fagiolini olio e limone 13
	Passato di verdura con pasta Vitello al forno Legumi all'olio 16	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Omelette Insalata mista 17	Lasagne Piatto freddo Carote julienne 18	Pasta all'amatriciana Hamburger di tacchino Finocchi stufati 19	Crema di porri e zucca con crostini Scaloppine di petto di pollo Patate al forno 20
	Pasta al pomodoro Omelette Fagiolini 23	VEGETARIANO Passato di legumi con pastina Polpette di verdure Bastoncini di ortaggi crudi 24	Risotto ai porri Scaloppina di vitello alla pizzaiola Insalata verde 25	Gnocchi al pesto invernale Frittata di verdure di stagione Misto di verdure lesse 26	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Piatto freddo Finocchi trifolati 27
	Pasta aglio e olio Hamburger Bastoncini di ortaggi crudi 30	Lasagne Piatto freddo Insalata verde 31	SENZA GLUTINE Passato di verdura con riso Omelette Patate lesse trifolate 01	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Cosce di pollo al forno Spinaci lessi 02	Pasta al ragù di verdure Bocconcini di tacchino in bianco Misto di verdure al forno 03

2017

Febbraio/Marzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pasta al ragù Piatto freddo Verdure saltate 06	Passato di verdure con pasta Spezzatino Piselli 07	PESCE FRESCO Pasata al pomodoro Filetto di pesce Insalata mista 08	Pasta all'erbette Polpettine di verdure Carote julienne 09	Pappa al pomodoro Scaloppina di pollo agli aromi Bastoncini di ortaggi crudi 10
	Pasta al pomodoro Fesa di tacchino con salsa di verdure Insalata 13	PESCE FRESCO Gnocchi al pesto d'inverno Filetto di pesce Carote trifolate 14	Passato di legumi con pastina Pollo e/o coniglio al forno Bastoncini di ortaggi crudi 15	Pasta olio e peperoncino Scaloppina al limone Fagiolini al pomodoro 16	Lasagne Piatto freddo Insalata mista 17
	Pasta aglio olio e peperoncino Frittata di verdure di stagione Fagiolini olio e limone 20	EMILIANO Tortelli al pomodoro Piatto freddo Patate al forno 21	Pappa al pomodoro Hamburger di tacchino Verdure saltati in brasiera 22	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Sformato di verdure di stagione Bastoncini di ortaggi crudi 23	Crema di porri con crostini Scaloppine di maiale magro alla salvia * Carote trifolate 24
	Passato di verdura con pasta Scaloppine alla pizzaiola Legumi all'olio 27	Pappa al pomodoro Fesa di tacchino al forno Spinaci 28	LE CENERI PESCE FRESCO Risotto alla zucca Filetto di pesce Insalata 01	TOSCANO Pasta al pesto d'inverno Cosce di pollo alla cacciatora Carote all'olio 02	QUARESIMA Lasagne Piatto freddo (formaggio) Insalata mista 03



2017

Marzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PESCE FRESCO Pasta all'erbette Filetto di pesce Insalata verde 06	Pasta al ragù Piatto freddo Misto di verdure lesse 07	Gnocchi al pomodoro Frittata di verdura Spinaci olio e limone 08	Risotto al radicchio Hamburger Bastoncini di ortaggi crudi 09	QUARESIMA Crema di legumi con pasta Polpette di verdure Insalata di finocchi 10
	Pasta al pesto d'inverno Polpettone Carote crude 13	Risotto alle verdure di stagione Pollo e/o coniglio al forno Bastoncini di ortaggi crudi 14	Passato di verdura con pasta Fesa di tacchino al forno Patate al forno 15	Lasagne Piatto freddo Insalata verde 16	QUARESIMA PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Tonno Misto di verdure cotte trifolate 17
	Ravioli al pomodoro Hamburger Insalata 20	Risotto alle verdure di stagione Omelette Carote brasate 21	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Cosce di pollo al forno Verdure cotte 22	VEGETARIANO Pasta integrale* aglio olio e peperoncino Polpette di verdure Bastoncini di ortaggi *(se disp.) 23	QUARESIMA Passato di legumi con pasta Piatto freddo Verdure saltate in brasiera 24
	Crema di verdura con pasta Vitello al forno Legumi all'olio 27	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Scaloppine di petto di pollo al limone Insalata mista 28	Lasagne Piatto freddo Carote olio e limone 29	Passato di verdura con crostini Hamburger di tacchino Patate al forno 30	QUARESIMA Pasta alla mediterranea Frittata di porri Insalata di finocchi e carote 31

2017

Aprile

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PESCE FRESCO Gnocchi al pomodoro Filetto di pesce Finocchi trifolati 03	Crema di legumi con pastina Polpette di verdure Bastoncini di ortaggi crudi 04	Pasta ai porri Scaloppina di vitello alla pizzaiola Insalata verde 05	Pasta al pesto invernale Frittata di verdure di stagione Misto di verdure lesse 06	QUARESIMA Risotto al pomodoro Piatto freddo (formaggio) Misto di verdure cotte 07
	LAZIALE Pasta all'amatriciana Hamburger Bastoncini di ortaggi crudi 10	Lasagne Piatto freddo Insalata verde 11	Passato di verdura con pasta Omelette Patate lesse trifolate 12	Giovedì Santo  13	Venerdì Santo  14
	* Lunedì dell'Angelo  17	Festa  18	Risotto all'olio e prezzemolo Roast beef Legumi all'olio 19	VEGETARIANO Passato di verdura con pasta Crocchette di patate e verdure Bastoncini di verdure crude 20	Orzotto con verdure (zuppa) Scaloppine di tacchino al limone e salvia Verdure cotte 21
	Gnocchi al pesto Hamburger Fagiolini al pomodoro 24	Festa della Liberazione  25	Pasta al ragù Piatto freddo Misto di carote e patate lesse 26	Pasta al pomodoro Scaloppine di tacchino impanate Insalata mista 27	TOSCANO Pasta tricolore olio e peperoncino Pollo alla cacciatora Bastoncini di ortaggi crudi 28

*
Menù primavera/estate



2017

Maggio/Giugno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Festa dei Lavoratori  01	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia Piatto freddo Zucchine al pomodoro 02	Farro con pomodorini e basilico (caldo)* Bocconcini di petto di pollo Insalata di cavolo cappuccio 03	SENZA GLUTINE Passato di verdure con riso Arista al forno Legumi 04	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Frittata di zucchine Carote julienne 05
	Passato di verdura con pastina Scaloppine alla pizzaiola Pisellini 08	Pasta al ragù di verdure Cosce di pollo al forno Carote e zucchine 09	PUGLIESE Pasta all'olio Zuppa alla salentina (calamari e patate)* 10	Lasagne alle verdure Piatto freddo Insalata mista 11	Risotto al pomodoro Polpettine di verdure Bastoncini di ortaggi crudi 12
	Pasta al pesto Hamburger Bastoncini di ortaggi crudi 15	TOSCANO Pasta e fagioli Pecorino Zucchine e carote lesse 16	Pasta alle erbe Crocchette di patate e verdure Insalata verde 17	PESCE FRESCO Pasta puttanesca Filetto di pesce Carote julienne 18	Pasta olio e peperoncino Scaloppine di tacchino al limone e salvia Verdure cotte 19
	Farro con pomodorini e basilico (caldo)* Arista al forno con salsa di verdure Fagiolini 22	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Hamburger di tacchino Zucchine lesse 23	Lasagne alle verdure Piatto freddo Insalata mista 24	Pasta Pizzaiola (origano)* Bocconcini di petto di pollo al limone Legumi all'olio 25	Pasta integrale al pesto Hamburger di tacchino Bastoncini di ortaggi crudi 26
	VEGETARIANO Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro* Omelette Bastoncini ortaggi crudi 29	Pasta alle melanzane (con pomodoro)* Scaloppine di petto di pollo alla salvia Verdure cotte 30	Risotto allo zafferano* Polpettine di verdure Insalata di pomodori 31	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Piatto freddo Carote julienne 01	Festa della Repubblica  02

2017

Giugno

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Caprese Mozzarella e pomodori 05	CAMPANO Pasta alle erbe Polpettine di vitello al pomodoro Insalata mista 06	Farro al pesto con pomodorini Frittata di verdure Fagiolini e zucchine trifolate 07	Pasta pomodoro fresco e basilico Fesa di tacchino Insalata di pomodori e cetrioli 08	Pasta alle melanzane Cosce di pollo al forno Verdure cotte 09
	Pasta al pesto Hamburger Zucchine e carote lesse 12	Passato di legumi con pasta Piatto freddo Bastoncini di ortaggi crudi 13	Pasta alle erbe Tortino di zucchine ricotta e prosciutto cotto Insalata verde 14	PESCE FRESCO Pasta al pomodoro Filetto di pesce al forno Carote trifolate 15	Pasta all'olio Scaloppine di tacchino al limone e salvia Verdure cotte 16
	Farro con pomodorino e basilico (caldo) Arista al forno Fagiolini 19	PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Polpettine di verdure Insalata mista 20	Pasta al ragù Piatto freddo Misto di verdure trifolate 21	Passato di verdure con crostini Boccconcini di petto di pollo al limone Legumi all'olio 22	Pasta al pesto Hamburger di tacchino Bastoncini di ortaggi crudi 23
	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Omelette con cipollina fresca Zucchine e carote trifolate 26	Pasta alle melanzane (con pomodoro) Scaloppine di petto di pollo alla salvia Verdure cotte 27	Crema di verdure con riso Polpettine di verdure Bastoncini di ortaggi crudi 28	PESCE FRESCO Pasta alle zucchine Filetto di pesce Carote julienne 29	Pasta al tonno Piatto freddo Fagiolini 30



Diete speciali

Nel caso di bambini affetti da patologie particolari, allergie alimentari o intolleranze, la mensa centralizzata è attiva per preparare diete differenziate dal vitto comune. Queste diete sono preparate da personale informato e istruito ad utilizzare misure di attenzione al fine di evitare contaminazioni. Le pietanze vengono confezionate in contenitori singoli sui quali viene riportato il nome del bambino in modo da non generare errori nella distribuzione presso i refettori.

Vitto per disturbo gastro-intestinale

Pasta o riso all'olio (senza parmigiano)

Carne di pollo o tacchino, arista magra o pesce, lessati o al forno senza condimenti aggiunti

Patate lesse

Pane

Dieta in bianco

Questo tipo di dieta non può essere richiesta senza certificazione medica, con riportata la patologia.

Dieta per intolleranza al glutine

Vien preparato lo stesso tipo di menù, ma utilizzando prodotti privi di glutine.

Nel confezionamento dei pasti vien tenuto conto il concetto di uguaglianza dei piatti, esempio il formato della pasta sarà il più possibile uguale a quello utilizzato per il menù standard.

Dieta per intolleranza al pomodoro

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco (olio extravergine) o con ragù di verdure di stagione : melanzane, zucchine zucca, etc.

Dieta per intolleranza al pesce

Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno sostituite con formaggio tipo mozzarella, stracchino, pecorino, ricotta, carne di pollo o tacchino, di manzo, prosciutto crudo o cotto, uova o legumi.

Dieta per intolleranza ai latticini

Si esclude il latte vaccino e derivati:

lasagne: besciamella preparata con latte di soia;

formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce o uovo.

Dieta per intolleranza all'uovo

Si esclude l'uovo dalle varie preparazioni: la frittata sarà sostituita con carne di manzo o pollo o tacchino, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio; lasagne sono preparate con pasta senza uovo.

Diete speciali per motivi religiosi

I primi piatti a base di pasta ripiena tipo tortellini (carne e prosciutto) o conditi con ragù di carne sono sostituiti con pasta comune o risotti al pomodoro, all'olio al burro o condimenti a base di verdura.

Il secondo piatto a base carne, di pollo o tacchino, di prosciutto crudo e cotto e di pesce saranno sostituiti con: uova sode, frittata di solo uovo, polpette di patate e formaggio, formaggio tipo mozzarella, ricotta, caciotta, parmigiano, legumi.



Rischio allergeni

Nei casi in cui siano presenti utenti allergici il personale avrà cura di valutare e gestire tale aspetto nella seguente modalità.

- a. Ricevere ed archiviare una dichiarazione scritta, rilasciata da personale medico di comprovata allergia alimentare da parte dell' alunno
- b. Mettere al corrente il Responsabile dell'Autocontrollo (R.A.) della situazione individuata. Insieme al personale impiegato, valuterà le strategie più efficaci da mettere in atto per contenere il rischio.
- c. Informare tutti gli operatori che gravitano in cucina sulle corrette procedure applicate.

Per completezza di informazione, si riporta di seguito la lista degli allergeni alimentari ai sensi del Decreto Legislativo 8 febbraio 2006, n. 114.

Sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:

- a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio
- b) maltodestrine a base di grano
- c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
- d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.

3. Uova e prodotti a base di uova.

4. Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:

- a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
- b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.

6. Soia e prodotti a base di soia, tranne:

- a) olio e grasso di soia raffinato (1);
- b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
- c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
- d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

7. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne:

- a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
- b) lattiolio.

8. Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci di pecan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci macadamia o noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*), e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.

9. Sedano e prodotti a base di sedano.

10. Senape e prodotti a base di senape.

11. Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

13. Lupini e prodotti a base di lupini.

14. Molluschi e prodotti a base di molluschi. IT 22.11.2011



I disegni dei bambini





CENTROPLURISERVIZI
S.p.A.

6° Strada Poggilupi, 353 - Uscita A1 Valdarno - 52028 Terranuova Bracciolini (AR)

Tel. +39 055 9199225 - Fax + 39 055 9198389

eMail: info@centropluriservizi.com - Pec: centropluriservizispa@lamiapec.it

www.centropluriservizi.com