



Comune di
Terranuova
Bracciolini



Servizio Ristorazione Scolastica

MENU'

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

STAGIONALI

A cura della Dott.ssa **Sandra Bonannini** (Dietista)

Menù approvato da AZIENDA USL 8 AREZZO Dipartimento Prevenzione
Unità Funzionale Igiene Pubblica e Nutrizione con Protocollo n. 50064



CENTRO PLURI SERVIZI
S.p.A.

INTRODUZIONE

Cari bambini, cari genitori, siamo a proporVi il menù della mensa scolastica per l'a.s. 2015- 2016, nato dalla collaborazione fra i responsabili della società che gestisce la mensa scolastica (Centro Pluriservizi s.p.a), i responsabili della cucina (centro cottura di Terranuova Bracciolini) la dietista, i rappresentanti della commissione mensa (genitori , insegnanti) ed i rappresentanti dell'amministrazione comunale del Comune di Terranuova Bracciolini (Ar).

La definizione dei pasti è il risultato dell'intersezione tra componenti di diversa natura:

- analisi tecnica dei fabbisogni energetici e nutrizionali, degli utenti;
- il rispetto dei gusti delle abitudini e delle tradizioni culturali e del territorio;
- la stagionalità degli alimenti;
- l'organizzazione del servizio, le attrezzature della cucina, il personale tecnico a disposizione;
- i suggerimenti da parte degli insegnanti, delle famiglie, dei rappresentanti docenti e genitori della Commissione Mensa, della rappresentanza delle Unità di Controllo del Comune.
- il livello di gradimento dei piatti da parte dei bambini rilevato durante le visite effettuate dalla dietista presso il Refettorio delle sezioni della Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1°grado. Tutti questi aspetti hanno determinato ed orientato le scelte finali.

La Refezione Scolastica si muove in una direzione di consapevolezza dell'importanza di una sana alimentazione per la crescita e per il mantenimento di un buono stato di salute. Questo Servizio, oltre all'offerta di un pasto nutrizionalmente equilibrato ha un ruolo prettamente educativo finalizzato ad incidere favorevolmente sulle conoscenze, atteggiamenti e comportamenti alimentari sia in ambito scolastico che familiare.

Per la buona riuscita di ogni intervento educativo è necessaria una continuità fra la scuola e la famiglia, a tal proposito prima di presentare il nuovo menù, vogliamo condividere alcuni utili consigli per una corretta alimentazione.

MANGIARE SANO A CASA COME A SCUOLA

Mangiare lentamente e variare i cibi.

La colazione del mattino, preferibilmente fatta a casa, deve essere sana e abbondante per dare ai bambini l'energia necessaria per affrontare la giornata. Assecondate il gusto del bambino, alcuni gradiscono una colazione tradizionale con latte o yogurt abbinati a biscotti secchi, torta casalinga, pane e marmellata.

Altri gradiscono una colazione salata esempio con cracker o pane tostato e poco formaggio magro come ricotta, abbinato ad una spremuta o frullato di frutta fresca.

Evitare il più possibile cibi e bevande zuccherati e confezionati.

Se la prima colazione è ricca e ben equilibrata, è sufficiente interrompere la mattina a scuola con un piccolo spuntino: un frutto, un vasetto di yogurt, un pacchetto di cracker. Lo spuntino deve essere pratico, leggero e di facile digestione per poter arrivare al pranzo con un sano appetito. Evitare cibi e bevande confezionati sia dolci che salati, in particolare patatine in sacchetto, barrette al cioccolato, panini super farciti, pizza e bibite.

La merenda del pomeriggio deve essere genuina e leggera: frullati di latte e frutta, yogurt, gelato alla frutta, pane e olio, pane pomodoro, pane e marmellata, ciambellone casalingo, crostata di frutta fatta in casa. Anche in questo caso è bene evitare panini "super farciti" e pizza; se si deve praticare sport sono cibi troppo pesanti che richiedono una digestione lunga ed impegnativa, se invece non si pratica nessuna attività fisica sono un inutile eccesso calorico.

Il pranzo è un pasto completo e deve comprendere almeno una porzione di:

- Carboidrati scegliendo fra pane, pasta, riso, cereali, patate e legumi
- Proteine scegliendo fra carne bianca, pesce il cui consumo dovrebbe essere incentivato a sfavore di quello della carne in particolare se rossa, formaggio magro, salumi magri e uova
- Grassi rappresentati da olio extravergine d'oliva, usato a crudo e con moderazione
- Alimenti protettivi ricchi in fibra vitamine e sali minerali come la verdura fresca e la frutta di stagione

Come il pranzo anche la cena deve essere un pasto completo, iniziando con un primo piatto a minestra e completato con cibi semplici e di facile digestione. E' un'occasione per riscoprire con tutta la famiglia riunita a tavola, i prodotti genuini e le ricette della nostra tradizione e cultura regionale.

Stimolare l'uso delle verdure.

I bambini non amano le verdure ! Ma non dobbiamo arrenderci, è necessario insistere proponendo varietà di verdure, inventando nuove preparazioni, coinvolgendo nella scelta e nella preparazione il bambino stesso.

Riscoprire il gusto dei legumi, che dovrebbero essere mangiati almeno una volta a settimana in combinazione con primi piatti o come contorno.

I legumi se proposti in combinazione con verdure e cereali rappresentano un ottimo piatto gustoso colorato energetico che nulla ha da invidiare al classico piatto di carne.

Favorire il consumo d'acqua anche del rubinetto, evitando l'uso di bibite gassate e succhi di frutta confezionati, che devono essere limitati a situazioni particolari come una festa, un compleanno.

Mangiare con gusto e colore utilizzando erbe aromatiche e spezie, limitando l'uso del sale

Limitare l'uso dei dolci, riscoprendo il gusto della torta casalinga

Se possibile, coinvolgete i bambini nella preparazione del pasto, solo così si renderanno conto della fatica necessaria per mettere un pasto in tavola.

Spegnere la televisione, i videogiochi e lasciare da parte il cellulare favorisce le conversazioni con i bambini a tavola. Condividere il momento della tavola, mangiare insieme induce la produzione di 'ossitocina' un ormone che ci fa sentire 'più felici'. Insegnare ai bambini gli effetti benefici del cibo sano sulla psiche, è un importante aspetto dell'educazione alimentare. Per concludere, muovetevi di più.

MENU' SCOLASTICO ANNO 2015-2016

Il menù della ristorazione scolastica gestito dal Centro Pluriservizi S.P.A, è redatto ed elaborato nel rispetto dei criteri espressi nei seguenti documenti:

- Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti (LARN), fissati dall'Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione, (INRAN), in base all'età degli utenti;
- Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2010
- 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 dai 3 ai 6 anni, ragazzi dai 6 agli 11 anni (scuola primaria), ragazzi dagli 11 ai 14 anni (scuola secondaria di primo grado). Le tabelle dietetiche propongono: Menù autunnale da Settembre a fine Novembre articolato su 4 settimane; Menu invernale da 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 di base semplice, composto da pietanze che riscuotono un consenso unanime e sono stati inseriti a piccole dosi i piatti più critici (legumi, pesce, vegetali in genere), proponendo l'accostamento di un "piatto critico" ad uno "sicuro. Questo tipo di modalità operativa ha l'obiettivo di guidare gradualmente verso scelte alimentari salutari.

I pasti forniti dalla mensa scolastica coprono il 40-50 % delle necessità energetico nutrizionali giornaliere; i fabbisogni totali andranno pertanto completati con i pasti che l'alunno consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione, 5 % per la merenda della mattina e del pomeriggio e 30-35% con la cena).

FABBISOGNI ENERGETICI LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Età	3-6 anni	6-10 anni	11-14 anni
Fabbisogno di energia espresso in Kilocalorie	Kcal 1500/ al giorno Pranzo 528-603 Kcal.	Kcal 1878/ al giorno Pranzo 650-750 Kcal.	Kcal 2087/al giorno Pranzo 730- 840 Kcal.

FREQUENZE DEGLI ALIMENTI DISTRIBUITI FRA PRANZO E CENA

TIPO DI PIATTO	FREQUENZA SETTIMANALE
Piatti unici tipo lasagne, tortellini, pasta al ragù	1 - 2
Primi piatti e primi piatti in brodo	7 - 10
Piatti a base di carne	3 -4 (preferibilmente carne bianca)
Piatti a base di pesce	2 - 3
Piatti a base di uova, frittate e sformati	1
Piatti a base di formaggi	2
Piatto a base di prosciutto cotto o crudo	1
Verdure e frutta	tutti i giorni a pranzo e a cena
Contorno a base di patate	1
Piatti a base di legumi	almeno 1

QUALITA' DEGLI ALIMENTI

E' previsto l'utilizzo di prodotti biologici e di filiera corta: pasta, riso, olio extravergine, pane, yogurt, prosciutto crudo toscano, etc.
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.

PRODOTTO	GENERALI CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE
Pasta	Pasta di semola di grano duro di produzione locale, biologica
Riso	Riso parboiled (biologico, secondo le disponibilità)
Pane	Pane toscano fresco, di produzione locale
Formaggi	Grana Padano, Mozzarella, Stracchino, Ricotta nazionale, Pecorino toscano
Yogurt	Yogurt al naturale o con frutta, di latte vaccino intero (produzione biologica)
Latte	Latte parzialmente scremato a lunga conservazione (UHT)
Prosciutto cotto	Prodotto nazionale senza polifosfati, caseinati, lattati, e nitrati, e glutine
Prosciutto crudo	Prosciutto crudo tipo toscano
Carne	Fresche refrigerate di : pollo, tacchino, suino e manzo. I prodotti sono tutti di provenienza locale o nazionale , certificati , 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.
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 o locale: insalata, pomodori, carote, zucca, cavolfiore, cavolo verza, broccoli, finocchi, spinaci, bietola, etc.. di 1° Categoria
Verdure surgelate	Piselli, bieta, spinaci, fagiolini, provenienti da coltivazioni biologiche
Patate	Sempre fresche anche per il purè; di produzione locale.
Olio da condimento	Olio extravergine d'oliva di produzione locale e biologica
Sale da condimento	Sale marino iodato
Legumi (seccchi o surgelati)	Ceci, fagioli, piselli, lenticchie

METODI DI COTTURA

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come: lessatura (in acqua), cottura al vapore, cotture al forno, cottura alla griglia o alla piastra, cottura brasata o stufata.

SI PRECISA CHE

Tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo; è assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate; l'olio impiegato è esclusivamente extra vergine di oliva; per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi: prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla, etc; è assolutamente vietato l'uso di dado, estratto di carne, granulati per brodo, esaltatori di sapidità.

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

- Pasta rosé: pomodoro e latte
- Pasta alla carrettiera: pomodoro aglio e basilico
- 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 al ragù di verdure: sedano, carota, cipolla (le verdure possono essere in piccoli pezzi o in crema : crema di porri , crema di carciofi)

MINESTRA

- Passato o vellutata (senza latte) di verdura fresca di stagione o surgelata o di legumi, con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato
- Brodo di carne magro, con aggiunta di pastina
- Passato di legumi, preparato con legumi secchi, cipolla carota e brodo vegetale, con aggiunta di pasta, riso o crostini di pane tostato.

SECONDI PIATTI

- Polpette: sono preparate presso il centro cottura di riferimento, con carne macinata o pesce, patate o pane e uovo; impanati solo con farina e pane grattato; non vengono utilizzati prodotti surgelati, precotti.
- Hamburger di carne: vitello o tacchino e pane
- Scaloppine di pollo, tacchino, vitello o maiale magro sono infarinate e cotte in brasiera - teglia in forno
- Bocconcini di pollo o tacchino croccanti e pesce croccante sono impanati con pan grattato
- Sformato di verdure: verdure di stagione, uovo, latte e maizena.
- Se non specificato, non contiene besciamella, burro, panna; idem per le torte di verdure.
- Piatti a base di pesce: merluzzo o filetti di platessa, varietà di pesce azzurro, cefalo, gratinato al forno, con pomodori, erbe aromatiche.

PROGETTO "MANGIARE LOCALE SI PUÒ - A SCUOLA CON GUSTO"

Anche per questo anno come per lo scorso anno scolastico il Comune di Terranuova ha aderito progetto promosso dalla Regione Toscana, che prevede di utilizzare pesce azzurro del nostro mare nelle mense comunali. Il progetto prevede una fornitura settimanale di pesce fresco . Il pesce verrà fornito dalla Cooperativa pescatori di Viareggio (LU).

CONTORNI

Verdure crude

Insalata verde del tipo lattuga, radicchio
Insalata mista: lattuga, radicchio , cavolo cappuccio,
finocchio, pomodoro
(a seconda della stagione)
Carote
Pomodoro da insalata
Cavolo cappuccio

Cetrioli
Finocchi

Verdure cotte

Cavolfiore,lesso, in brasiera , al pomodoro cime di
rapa o broccoli
Bietola , spinaci e rapi, 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

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 casalinga e prodotte presso il centro di cottura di Terranuova Bracciolini in relazione agli accordi stabiliti con il personale. Gli ingredienti utilizzati sono: uova omogeneizzate, pastorizzate, refrigerate in tetrapak, latte UHT, farina tipo 00, frutta fresca. Non è previsto l'uso di panna, burro, margarina, olio di semi, crema. N.B. Le teglie vengono unte con olio extravergine d'oliva o di semi di girasole o mais.

GESTIONE DELLA PORZIONE

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.

MODIFICHE DEL MENU (IN CASO DI PROBLEMATICHE ORGANIZZATIVE)

Esempio: mancata fornitura delle derrate alimentari, sciopero del personale docente e non docente, ecc...

Il menu potrà subire delle modifiche e sarà unificato: pasta o riso conditi con olio extravergine d'oliva; prosciutto crudo o cotto, formaggio o tonno; verdure crude; pane e frutta.

GIORNATE CON MENU' SPECIALE

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

MENU SENZA GLUTINE

I bambini consumeranno un pasto preparato con cibi naturalmente privi di glutine. Su tutte le tavole verrà distribuito pane privo di glutine. Nell'iniziativa è coinvolta l'AIC (sede provinciale).

MENU TOSCANO

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

MENU 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, sfornati e polpette vegetariane.

I MENU DELLA TRADIZIONE REGIONALE

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

MENÙ CAMPANO

Lonza alla napoletana

MENÙ SICILIANO

Pasta alla norma (melanzane e ricotta)

MENÙ PUGLIESE

Zuppa alla salentina (calamari e patate)

MENÙ LOMBARDO

Finocchi alla milanese;

MENÙ EMILIANO

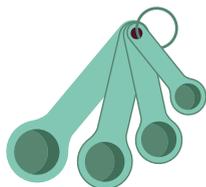
Tortellini

MENÙ MOLISANO

Pasta alla molisana

MENÙ LIGURE

Zuppa di ceci e bietole (*Zimin*)



LE RICETTE

Di seguito riportiamo la ricetta di alcuni piatti speciali proposti nel menù, affinché possano essere ripresentati anche nell'ambito familiare.

N.B. Le grammature si riferiscono a una persona.

TORTINO DI VERDURE

Uovo	g. 30 (mezzo a porzione)
Verdure di stagione	g. 150
Patata	g. 150
Olio extravergine	un cucchiaio
Parmigiano	un cucchiaio



Cuocere le verdure (esempio le zucchine o gli spinaci o il cuore dei carciofi), lessare le patate precedentemente tagliate e fette sottili.

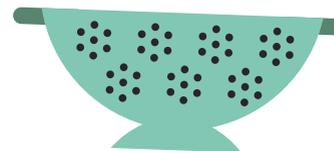
In una pirofila da forno, disporre a strati alternati le verdure e le patate precedentemente condite ; a parte sbattere l'uovo con il parmigiano, distribuire sulle verdure.

Cuocere in forno per circa 15-20 minuti a 180 °C.

N.B. Le verdure possono essere a piccoli pezzi o frullate.

PESTO INVERNALE (una persona)

Spinaci o cavolo nero	q.b.
Olio extravergine	g. 10 un cucchiaino
Parmigiano reggiano	g. 10 un cucchiaino
Cipolla, scalogno	q.b.
Pinoli	g. 10 un cucchiaino
Sale pepe	q.b.



Pulire le foglie di cavolo nero (eliminare la costola) o gli spinaci, stufare in teglia con acqua, cipolla o scalogno; aggiungere i pinoli, il parmigiano e l'olio, passare al mixer, aggiustare di sale. Gli spinaci possono essere: freschi, crudi, surgelati, cotti.

ZIMINO O ZEMIN Zuppa di ceci e bietole alla genovese

Ceci secchi ammollati per una notte	g. 100
Bietole	q.b. (circa g. 200)
Cipolla, sedano carota, prezzemolo, alloro, aglio, salvia, rosmarino	q.b.
Passata di pomodoro	circa un cucchiaio
Peperoncino	se gradito
Olio evo	un cucchiaio g. 10



Cuocere i ceci in acqua salata con l'alloro, la salvia e lo spicchio d'aglio. Prelevate con un cucchiaio traforato (schiumarola) circa mezza porzione e passateli al frullatore o con il mixer. Preparare un trito di sedano, cipolla, carote, aggiungere le foglie di bietola precedentemente lavate e ridotte in piccoli pezzi, l'olio e la passata di pomodoro; far cuocere lentamente mescolando di tanto in tanto. A metà cottura aggiungete la passata di ceci, i ceci interi con l'acqua di cottura e se necessario allungare con altra acqua, lasciare cuocere per un po' affinché i vari ingredienti si amalgamino per bene.

LONZA ALLA NAPOLETANA

Lonza di maiale magro	g. 100
Passata di pomodoro	q.b.
Olio extravergine	g. 10, un cucchiaino
Cipolla	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Pinoli e uvetta	un pugno



Battere le fettine di lonza, mettere spora ognuna un po' di uvetta e di pinoli, un pizzico di sale e pepe. Durante la rosolatura aggiungere la passata di pomodoro e far completare la cottura a fuoco lento.

ZUPPA DI CALAMARI E PATATE ALLA SALENTINA

Calamari	g. 80
Patate	g. 50
Olio d'oliva extra-vergine	un cucchiaino
Aromi: prezzemolo e peperoncino, aglio	q.b.
Passata di pomodoro	q.b.



Unire in casseruola i calamari tagliati pezzettoni insieme alle patate anche queste ridotte a pezzettoni, l'aglio l'olio ed il peperoncino, far cuocere per circa 10 minuti, aggiungere la passata di pomodoro e completare la cottura per altri 10 minuti (se necessario aggiungere il brodo vegetale o acqua per diluire il sughetto).



LA COLAZIONE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

A metà mattina dopo l'accoglienza dei bambini, verrà distribuita una colazione che vede la rotazione settimanale di

- 2 fette biscottate con marmellata
- una porzione di frutta fresca
- un vasetto di yogurt alla frutta
- mezza fettina di pane e olio o pane e pomodoro (a secondo della stagione)

خدمة المطعم المدرسي

परिचय

वी माता किरा सोपोवा, इस साल हम स्कूल केसा का वेगु केसा के इन्फार्म (Centro Ristoranti SpA) सोपोवा के इन्फार्म (Centro cottura di Montevideo e centro cottura di Terranova Bracciano) इन्फार्मिशन और केसा सोपोवा के प्रतिनिधी (माता किरा, लिबेराक , सोपोवाओवी और साल सोपोवा कसबानो सोपोवे के प्रतिनिधी) से मिलकर केसा के लिये एक नया संरुक्ति वेगु का प्रस्ताव रखा है।

बोचन की परिचयना जिस कसबो का सम्मेलन है

- उन्ही और पोचन एव वी इन्फार्मिधी विरोधो के अनुसार
- नकार, जयलो और केसा की सांस्कृतिक परंपराओ के प्रति सम्मान
- सोपोवा के विचार से
- प्रत्यक्ष, सोपोवा का सम्मान और उपलब्धता तकनीकी सर्विसे
- परिवार, लिबेराओ, केसा सोपोवा और सोपोवे के कन्ट्रोल क्विंट के प्रतिनिधी के मुताब
- स्कूलों में हाइजीन के द्वारा बच्चों की पालन की जांच

इस सब के द्वारा जयलो तरीके पर खुले है।

साजा कहा है कि हमने का समय की सैलिक प्रक्रिया है सम्मान पोचन के लिये।
 इस समय की बच्चों की शिक्षा जयलो रहती है जेसे क्विंटों के साथ रहना, खाने की वेगु के और तरीके सोपोवा और जयला जयला परबानो का साथ लेना।
 हमने का समय केसा हमने के लिये ही नहीं है पर वो स्कूल की शिक्षा का उपलब्ध प्रिया है।
 किसी भी चीज के जयलो परिचयन के लिये यह आवश्यक है कि स्कूल और घर दोनों में उपलब्ध पालन किया जाये। किसी पहले कि नया वेगु किस प्रकार, काल से यह और जयलो बच्चों के हमने के बारे में बात है।

उत्पन्न बहना जो बच्चों का खेल है , मिल कर बच्चों को शिक्षाएँ

○उत्पन्न पोचन के लिये मालरुस है धीरे धीरे साना और जिस प्रकार की चीजे साना।

साजा पकाने के तरीके

साजा पकाने के तरीके से अधिक जोर दिए कहा है किसी केस का सम्मान कम हो, पोचन लो और नकार को भी बनाए रखे जैसे-

- उपलब्धता:- विभिन्न कम से अधिको को उपलब्ध से सविन पर्या और विद्वानि लानी में निकल जाये है। इसे सीमित करने के लिए कम लानी का प्रयोग करना चाहिए और उपलब्ध का समय कम से कम कर देना चाहिए।
- साथ से पकाना
- जयन से पकाना
- किल या लो पर पकाना

○मुखा का नाला घर घर करना बेहतर है। नाला सफा और बदलू होना चाहिए किसी घरे दिन के लिये उचित बनी रहे।
 चुन सको है दूध या दही, किसी से चामल हूर लोने या लोने घूट लुस को विनाघुट के साथ, घर से बना केस का बट और केस। जहाँ तक हो सके काठार की बनी बनाई चीजे ना दें।

○मुखा के गाली और पोचन के खाने के बीच में कुछ साजा उपलब्ध नहीं है। जहाँ तो एक पल, दही या एक सैलिक केसर का सको है। का प्रस्ताव होना चाहिए जो जयलो जयन हो सके और पोचन के साथ तक फिर भुज लो।

○सा नाला की घुट और जयला होना चाहिए। मिंक केस, दही, घूट आलुबीन, डेस जैलिन ओशन या इन्फार्म या वेगु के साथ या घर का बना पल का बोधना।

- पोचन का साजा घुट साजा होना है। जिसमे कम से कम सब का एक हिस्सा होना चाहिए-
- कार्बोहाइड्रेट-इन्फो से चुन सको है, बट, रोटी, फल्ला, भाजन, जयना, जयु और पाल।
 - प्रोटीन-इन्फो से चुन सको है, सफेद सीट, काली लिबेर अधिक जोर देना चाहिए सीट के मुसकाने, जयली सीज, फेट की सजावी और अंडे।
 - फेट- विभिन्न एलमेटा परविन जैलिन ओशन हो।
 - प्रोटेक्टिव फर्वा -पाचन, सीटमिग और सविन लोकी सजावी और सोपोवा के पदों से शिक्षा है।

○विनर की बेहतर के खाने की तरह घुट साजा होना चाहिए। भुज करना चाहिए लोके से जो जो घुटा नहीं होना चाहिए और उसके साथ सम्मान पोचन को जयलो से पल सके।
 यह एक पोचन शिक्षा जयन के परिवार के साथ होने का और जयने शिक्षो, सम्मान और लोको को बनाए रखना का

○सविनो के उपलब्ध को प्रोत्साहित करना चाहिए। बच्चों को सविन पर्या नहीं जहाँ यह सल उपलब्धता, स्कूल और घर की सुविधा में टीम बनी ना होने की वजह हो सकती है। जयन सब की इस बात पर टोकन का खुले है कि बच्चो बना कर छो है सजावी या किसी भी नई चीज को पकाने के लिये। हमको हार नहीं मान लेना चाहिए, सविनो खाने के लिए जोर देना चाहिए, जयन जयन तरह से सविनो पका कर और बच्चों के साथ मिल कर भी पकाना चाहिए ...
 यह सल बच्चों के लिए की है, अगर इन्फो की सविनो और जयन के साथ मिल कर सुन्दर और सविनो बनाकर जिस सब को हमका सीट से कोई सुकलिया नहीं... लोको का सम्मान है कि जो बच्चो सीट नहीं सको यह कम्पोजर होये हैं, यह सब साथ है।
 ○कम से कम लोके में एक बार सल का उपयोग करना

- सब लोकी सीट दिए और रेडिगेर घूट लुस की नाला सल का लानी लोने पर की जोर दे
- साजो के साथ खाने को सविन और रविन बनाई लेकिन नाला कम लोने
- जयन सीज ना खार, घर की बनी चीजोपों पर जोर दें
- सको पहले टी की साथ करें और लोकी विरोध लोने

Centro Ristoranti SpA.
 सोपोवा के इन्फार्म
 ○ सोपोवाओवी
 ○ वेगुओवी बसोपोवी

- प्रेसुरी बोटी या ड्यूटी, पीव या रोन्नी
- सागर
- डैड और पल

गर्मी का वेज्यू- जब हो सके तब प्रेसुरी के साथ सरवुस किया जाएगा।

विशेष फल

सबुल जर्ब के दौरान सीलिंगक रोम के बारे में जानकारी बढ़ाने के लिए 3 दिन निर्धारित किए गए हैं।

- बुधवार, 23 अप्रैल 2013
- वीरवार, 27 फरवरी 2013
- गुरुवार 27 मई 2013

इन दिनों में बच्चे साधारण पीओ से बना सजा सखीये जो सीलिंगक बच्चों के लिए भी उपयुक्त होगा। सब को बिना लव की डैड भी जाएगी।

एक फल में AIC (डिस्टिक्ट हेल्थीफिस) शामिल है और विद्यालयों में सुचचारक सामग्री उपलब्ध कराने के लिए प्रक्रिया है।

विशेष अक्षर

मिलने कुछ फलों में विशेष अक्षर की आवश्यकता बढ़ गई है किशोरों के अनुप्रेष, नेतिक और धार्मिक कार्यों में।

एकमात्र प्रत्येक करना एक सजुक्त नाम है। बीजक की फेडरियम रोम्य करिणी को भीत एक है।

अनुप्रेष एक वैश्विक स्टार्टिफिकेट के द्वारा किया जाता है। विशेषतः अक्षर कि चुकल गले बच्चों के साथ फल को शामिल कि बच्चे के टाकटर का स्टिफिकेट है जिसमें उनकी किमारी, स्वाम और सब गरी या सक्ता है सब किया हो।

बीजकरी में सामा

- फल या भाजक तेल के साथ (किश परकीकरी के)
- सुर्मी या मलकी, उपारी या लो पर पर कर
- लकने जगु
- डैड और पल

पीव सादा सामा

एक प्रकार का अक्षर टाकटर के स्टिफिकेट (जिसमें किमारी किसी हो) के बिना नहीं मिल सकता।

लव मुक्त अक्षर

जो वेज्यू लेकिन डिफिक्ट उपारों (डैड कम और भरण फल भी) का उपयोग होता है। वेज्यू में उपलब्ध कर और अक्षर स्टैण्डर्ड वेज्यू पैक हो।

टमाटर बरदास ना हो

का सब किमारी टमाटर पल्ल है बिना टमाटर के साथ (तेल या फलक टाकटर) का पीवय को सिकरों के साथ - बीकन, लोरी, कजु, जरी...

गली बरदास ना हो

सबुल में सब की सक्ती होती उपारी सक्ती पीव के आधारितल, सक्तीनी, पीवकन, सिकल, फेडरिनी, पीट:- सुर्मी, टकी, गम का, प्रेसुरी बोटी का बुझे।

दूध और डेरी बरदास ना हो

दूध और डेरी उपारों का प्रयोग नहीं करके-

- ▶ लकने- विद्यालय सेवा के दूध से बनती है

- प्रेसुरी बोटी या ड्यूटी, पीव या रोन्नी
- सागर
- डैड और पल

गर्मी का वेज्यू- जब हो सके तब प्रेसुरी के साथ सरवुस किया जाएगा।

विशेष फल

सबुल जर्ब के दौरान सीलिंगक रोम के बारे में जानकारी बढ़ाने के लिए 3 दिन निर्धारित किए गए हैं।

- बुधवार, 23 अप्रैल 2013
- वीरवार, 27 फरवरी 2013
- गुरुवार 27 मई 2013

इन दिनों में बच्चे साधारण पीओ से बना सजा सखीये जो सीलिंगक बच्चों के लिए भी उपयुक्त होगा। सब को बिना लव की डैड भी जाएगी।

एक फल में AIC (डिस्टिक्ट हेल्थीफिस) शामिल है और विद्यालयों में सुचचारक सामग्री उपलब्ध कराने के लिए प्रक्रिया है।

विशेष अक्षर

मिलने कुछ फलों में विशेष अक्षर की आवश्यकता बढ़ गई है किशोरों के अनुप्रेष, नेतिक और धार्मिक कार्यों में।

एकमात्र प्रत्येक करना एक सजुक्त नाम है। बीजक की फेडरियम रोम्य करिणी को भीत एक है।

अनुप्रेष एक वैश्विक स्टार्टिफिकेट के द्वारा किया जाता है। विशेषतः अक्षर कि चुकल गले बच्चों के साथ फल को शामिल कि बच्चे के टाकटर का स्टिफिकेट है जिसमें उनकी किमारी, स्वाम और सब गरी या सक्ता है सब किया हो।

बीजकरी में सामा

- फल या भाजक तेल के साथ (किश परकीकरी के)
- सुर्मी या मलकी, उपारी या लो पर पर कर
- लकने जगु
- डैड और पल

पीव सादा सामा

एक प्रकार का अक्षर टाकटर के स्टिफिकेट (जिसमें किमारी किसी हो) के बिना नहीं मिल सकता।

लव मुक्त अक्षर

जो वेज्यू लेकिन डिफिक्ट उपारों (डैड कम और भरण फल भी) का उपयोग होता है। वेज्यू में उपलब्ध कर और अक्षर स्टैण्डर्ड वेज्यू पैक हो।

टमाटर बरदास ना हो

का सब किमारी टमाटर पल्ल है बिना टमाटर के साथ (तेल या फलक टाकटर) का पीवय को सिकरों के साथ - बीकन, लोरी, कजु, जरी...

गली बरदास ना हो

सबुल में सब की सक्ती होती उपारी सक्ती पीव के आधारितल, सक्तीनी, पीवकन, सिकल, फेडरिनी, पीट:- सुर्मी, टकी, गम का, प्रेसुरी बोटी का बुझे।

दूध और डेरी बरदास ना हो

दूध और डेरी उपारों का प्रयोग नहीं करके-

- ▶ लकने- विद्यालय सेवा के दूध से बनती है

طرق الطهي

من بين طرق الطبخ لم تتعمق تلك البسيطة التي تعد من استخدام الحبوب، و تضاف على الحاصلات المتألفة و الصلبة لأغذية مثل:

• الشاي، خصوصاً على المنسج بارتن إلى هناك عزلي من الأملح و الصانعات في سائل الشهي يمكن الطبخ من الشمارو تلك المنسج وقت الطهي و نقل كمية السائل

• الطهي بالماء

• الطهي في الفرن

• الطهي على المشواة

• الطهي على نار خفيفة

التي ليس مدروجا على قائمة الطبخ، يعتمد في إعداد الطهي في الفرن من بين هذين مصدفة

الدهون المستعملة في الطهي، زيت الزيتون الشكر المتكثرة

يتم استخدام الزيت فقط في إعداد الكعكة

من أجل المنسج مسجع لحدوث القطر المتألف ترك على أن:

• يمنع الإعدادات التي في نفس اليوم لتتضمن

• يمنع تماماً إذا إمدت إبتدأ الناس من الطعام

• يستعمل فقط زيت الزيتون الشكر المتألف

• إضافة التاكيد المتألف لتضمن كميته متألفة من الأضباب والمنسجوات المتألفة: الحنظل و الزبدان و البقل الحقل و البرسيمية .

• والحوز، والكرفس، الثوم، الفجل، الخ

طرق المعجنات:

▶ معجنات حمران: بالماء والملح والخبث على اللحم

▶ معجنات متكيفة اللحم الأبيض المتوسط: بالماء، الثوم، الزعفران، الرمان و الخل، المتألف

▶ المعجنات بنسفة الثوم: الثوم و الملح

▶ معجنات (CARTONNAGE) بالماء والملح والثوم والرمان

▶ معجنات ألبان بنسفة: بالصل، (البرسيم)، و الملح، و اللحم المتألف في و متروخ الدهون

▶ معجنات بلحم الصغار بعد من الخبز المتألف، غير المتألف

الحصائر:

▶ حصائر أو كزبة (بنون حنظل) الحصائر المتألفة في البرسيمية، مع إضافة المسكرونة، الأرز، الخبز المنسج

▶ طرق اللحم متروخ الدهون، مع إضافة المسكرونة، الأرز

▶ حصائر متروخات حصير و بالثوابت المتألف الحنظل والحوز، مرق الحنظل، مع إضافة المعجنات، الأرز أو الحنظل المنسج

الطبخ الرئيسي

▶ كرات اللحم أو كعكة: لحم من طرف مركز الطهي المتألف مع اللحم المفروخ أو السمك و المتألف أو الخبز و البيض، متألف

متألف من الحنظل و الحنظل المتألف، لا تستخدم المواد المنسجة و المتروخة منها

▶ رز من السمك: السمك (سمك اللب)، الخبز

▶ لحم البانديجو: لحم الحنظل أو البانديجو الروسي و الحنظل

الحبوب (الخبز): مركز الطهي الحربية في إعداد، قطعة التاكيد بطنية من الطبخ، مما عورت التراكه إنشور كزبة، كعكة (بطنية) بالورمان، متروخه التاج، حنظل، بالبرسيم

و يتم تكميم الحبوبت مؤدا و بعد في الكثير، و بعدا بقل التراكه المتألفة

كل الحبوبت منسجة في البيت و يتم تصغيرها من طرف مركز الطهي من المتألف في و التروخا بالبرسيم

في حالة المشاكل الطبيعية مثل:

• (الأغذية المنسجة (الكاتوليكية)

• عدم توريث المواد المتألفة

• إصروف أعضاء حنظل الثورين و التروخا، الخ

يمكن تعديل القائمة أو تسميتها

- (المعجنات الأرز (زيت أو زبدان)

- لحم الحوز، اللحم، أو المتروخ و البيض أو التروخا

- الحنظل المتألف

- الحنظل و التاكيد

قائمة الصنف: عندما يكون ذلك ممكناً يتم إضافة الطبخ لخلق الحوز

معلومات خاصة

توجد التروخا و الحنظل من مرقح ماء، الرز أو الإمبرفات المنسجة أثناء الطبخ الفرنسي لم تتعمق 3 أيام

-الأرز: 23 أكتوبر 13

-الحنظل: 27 فبراير 14

-الخبث: 27 مايو 16

خلال هذه الأيام يتألف الأطفال وحدة أعمت و الألبسة المتألفة الإبتدأ و كان في نفس الوقت أيضاً متألفة الحنظل الذي يعانى من الإمبرفات المنسجة سوف يتم تكميم الحنظل المتألف من الثوابت

في هذا المدونة تم إثراء الـ AIC (المترجم الإقليمي) التي تكال بتروخ المواد الإبتدائية التروخا على المدارس

الحبيبات الخاصة

في السنوات الأخيرة، ارتفعت الطلبات المصنوع على الوحدات الغذائية الخاصة بشكل ملحوظ بسبب الأوبئة، وكذا لأسباب أخرى عديدة. فالتعامل بشكل مناسب، تعد نقطة وحدات الطعام إلى مجال مؤهلين

بعد أن يقرر الخلف شهادة طبية، يجب على أداء الإختبار الذي يشاركون إلى نظام غذائي خاص. تقدم شهادة طبية مساندة عن طبيب أطفال تشير إلى الحالة الصحية الخاصة بالتغذية و إلى الأهمية التي لا بد من اتباعها

التغذية الخاص بالانطراب

المستندات أو الأور تاريخية (تكون من تاريخ)

الأمور الحاج، أو النسبة المطلوب أو الشئوي

السلطة السريرية

الخبر و التاريخ

التكتم الغذائي الثاني من دون إصابات

لا يمكن المصنوع على هذا النوع من التكملة الثاني نوع شهادة طبية، مع التطلع عن المرض

حماية للمصنوع بناء قرألي

لنوع الثالثة مع استحداث منتجات خاصة (بما في ذلك، فالتجزئة، و عواقب غذائية مشوية). ينبغي أن يكون حجم العجالة مشاوي قدر الإمكان لتلك المتضمنة في القائمة المرفوعة

الحمية الغذائية من الشاطئ

سوف تحلف الشاطئ من جميع الوحدات التي تصنع بما سوف للخصر على (إنتاج أو زينة) أو مع صلصة من المصنوع الموصفة ... الشبان، الكوسا، النوع، الخ

الحمية الغذائية من السمك

كل الوحدات المتفرقة في القائمة و التي تحتوي على السمك سوف يتم إنتاجها بمنتجات الحين مثل حليب جوزة، الحين الطريو Ermental الحجاج أو السمك القوسي ولحم الفطر و لحم الخنزير التي أو المصنوع

حمية غذائية من منتجات الألبان

يستند الطب ومنتجات الألبان

▶ التفرقة: صلصة الشبان المصنوع من حليب المصنوع

▶ الحين سبب استبدال لحم السمك أو الحجاج و السمك القوسي و الأسماك أو البيض

التكتم الغذائي الثاني من البيض

يستثنى البيض من جميع الأشكال

▶ يتم استبدال حصة البيض بلمن الفطر أو الحجاج أو السمك القوسي ولحم الخنزير الفطر أو المصنوع أو الأسماك أو الحين

▶ التفرقة مع المنتجات حوز بعض

حمية خاصة لأسباب إكلية

يتم استبدال أطباق المنتجات المكونة من منتجات مشوية (بالقروم ولحم الخنزير) و التفرقة. بمنتجات ولازانيا بصلصة الطماطم أو بالزيت أو بالزينة

يتم استبدال الطبق الفرنسي المصنوع بالحم أو الحجاج أو السمك القوسي ولحم الخنزير و الأسماك الصفا والمطبوخة بالحم. بعمدة بالبيض فقط. كرات البطاطس والحين، مثل حنة جوزة، بالرميزان، بيكوزيانو، إيمانتو





IL CALENDARIO DELLA MENSA



CENTROPLURISERVIZI
S.p.A.

IL CALENDARIO DELLA MENSA

SETTEMBRE - OTTOBRE 2015



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<p>Pastasciutta al tonno (con pomodoro) Hamburger di vitello Verdura Cruda</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di pesce Tortino di patate e prosciutto Verdura cruda</p>	<p>Pastasciutta con zucchine e fiori di zucca Caprese (mozzarella e pomodoro) Verdura cruda</p>	<p>Pasta asciutta pomodoro fresco e basilico Filetto di pesce Verdure cotte</p>	<p>Panzanella Bocconcini di tacchino croccanti cotti al forno Zucchine al pomodoro</p>
<p>Pastasciutta alla pomarola Arista Piselli</p>	<p>PESCE FRESCO Gnocchi alle melanzane (con pomodoro) Filetto di pesce Insalata pomodori, carote, mais</p>	<p>Pastasciutta all'erbette (menta, basilico, prezzemolo, erba cipollina, peperoncino) Bastoncini di merluzzo impanati e cotti al forno Verdura cruda</p>	<p>MENU TOSCANO Pasta e fagioli Prosciutto cotto o crudo Verdure cotte</p>	<p>Pastasciutta alla puttanesca Scaloppine di petto di pollo al limone Verdura cruda</p>
<p>Pastasciutta al ragù Sformato di verdure Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>Pappa al pomodoro Formaggio Fagiolini e zucchine trifolate</p>	<p>MENU SENZA GLUTINE Risotto allo zafferano Scaloppine di maiale magro con trito di erbe aromatiche Verdure crude</p>	<p>Pastasciutta con zucchine Polpettine di tacchino in bianco Verdure crude</p>	<p>PESCE FRESCO Gnocchi al ragù di pesce Bresaola Verdure cotte</p>
<p>Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Verdure crude</p>	<p>Passato di verdura di stagione con crostini Fesa di tacchino al forno Patate al forno</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta alla pomarola Filetto di pesce Verdure cotte</p>	<p>Pastasciutta olio e peperoncino Fettine di vitello Caponata di verdure di stagione</p>	<p>Pastasciutta alle melanzane (con pomodoro) Omelette Verdure crude</p>

IL CALENDARIO DELLA MENSA

OTTOBRE - NOVEMBRE 2015



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Pastasciutta rosè (pomodoro e latte) Hamburger di tacchino Verdura Crudae	MENU VEGETARIANO Pastasciutta al pesto Polpettone o polpette vegetariane (pane, piselli, verdura di stagione, uova, latte, formaggio, si cuoce in forno) Bastoncini di ortaggi crudi	Lasagne Formaggio Verdure crude	PESCE FRESCO Gnocchi alla pomarola Filetto di pesce Verdure cotte	Vellutata di verdure con riso Bocconcini di tacchino croccanti cotti al forno Verdure cotte
Pastasciutta alla crema di ricotta e spinaci (cotti e frullati, mescolati a crema con ricotta) Omelette Verdura cruda	Pastasciutta alla puttanesca (pomodoro capperi olive e origano) Arista Verdure cotte	PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di pesce Tortino di patate e verdure Verdura cruda	Velluta di legumi con crostini Prosciutto cotto o crudo Verdure cotte	Pappa al pomodoro Scaloppine di petto di pollo agli agrumi Verdura cruda
Brodo di carne magro con pastina Fesa di tacchino al forno Mix di verdure al forno	Pastasciutta alla crema di cavolfiore Polpette toscane Verdure crude	Risotto alla zucca Pollo e/o coniglio al forno Verdure crude	MENU CALABRESE Pastasciutta olio e peperoncino Zuppa alla salentina (spezzatino calamari e patate)	PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di pesce Formaggio fresco Verdure cotte
Pastasciutta all'olio e peperoncino Scaloppine di maiale magro alla salvia Rape saltate	PESCE FRESCO Passato di verdura di stagione con pasta o riso Filetto di pesce Caponata di verdure di stagione	Pastasciutta al ragù di verdure Hamburger di tacchino Bastoncini di ortaggi crudi	Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro Frittata di verdure di stagione (porri, spinaci..) Verdure crude	Pastasciutta al pesto Prosciutto crudo o cotto Finocchi trifolati

IL CALENDARIO DELLA MENSA

NOVEMBRE 2015



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Gnocchi rosè Hamburger di vitello Verdura Cruda	Lasagne Formaggio Verdure crude	Pastasciutta con crema di porri e zucca Scaloppine di petto di pollo alla salvia Bastoncini di ortaggi crudi	PESCE FRESCO Pastasciutta alla pomarola Filetto di pesce Verdure crude	Passato di verdure con riso Bocconcini di tacchino croccanti cotti al forno Verdure cotte
Pastasciutta alla crema di ricotta e spinaci (cotti e frullati, mescolati a crema con ricotta) Omelette	MENU TOSCANO Pappa al pomodoro Arista Verdure cotte	Pastasciutta alla puttanesca (pomodoro, capperi, olive, origano) Scaloppine di petto di pollo agli agrumi (cotto in succo di limone/arancia) Verdura cruda	Velluta di legumi con crostini Prosciutto cotto o crudo Verdure cotte	PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di pesce Sformato di verdure Verdura cruda



MENU INVERNO

6 SETTIMANE

DAL 30 NOV 2015

AL 15 APRILE 2016

IL CALENDARIO DELLA MENSA

NOVEMBRE - DICEMBRE 2015



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Passato di verdura con pasta o riso Spezzatino di vitello con patate Verdura cruda	PESCE FRESCO Risotto al radicchio Filetto di pesce al forno Misto di verdure crude	Pastasciutta alla crema di cavolfiore Scaloppine di petto di pollo alla salvia Verdura cruda	MENU VEGETARIANO Pappa al pomodoro Frittata di verdure Bastoncini di ortaggi crudi	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda
Gnocchi alle verdure Fesa di tacchino al forno Varietà di verdure saltate	8	MENU CAMPANO Pastasciutta olio e peperoncino Lonza alla napoletana (arista) Verdure cotte	Pastasciutta alla crema di zucca e porri Filetto di pesce Verdura cruda	Passato di verdura con pasta o riso Crocchette di patate e verdure (uovo) Verdura cotta
Ravioli al pomodoro Omelette Verdura cotta	Pastasciutta pesto d'inverno (spinaci, cavolo nero) Spezzatino di coniglio (bianco o con pomodoro) (per la materna cosce di pollo) Verdura cruda	PESCE FRESCO Risotto alle verdure Filetto di pesce Rape	Vellutata di legumi con crostini Formaggio fresco Verdura cruda	Pastasciutta alla pomarola Hamburger di tacchino Bastoncini di ortaggi crudi
Pastasciutta all'olio e peperoncino Tortino di verdure Verdure cotte	Minestrina in brodo di carne magra Pollo e/o coniglio al forno Verdure crude	Pastasciutta al ragù di verdure Polpette toscane Bastoncini di ortaggi crudi	24 DIC - 6 GEN VACANZE DI NATALE	

IL CALENDARIO DELLA MENSA

GENNAIO 2016



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<p>24 DIC - 6 GEN</p> <p>VACANZE DI NATALE</p>			<p>Risotto ai porri Scaloppina di vitello impanata Verdure crude</p>	<p>MENU LOMBARDO Crema di patate e zucca con crostini Hamburger di tacchino Finocchi alla milanese</p>
<p>Pastasciutta al ragù Prosciutto crudo o cotto Carote brasate</p>	<p>Passato di legumi con pasta Teglia di verdure e formaggio gratinati Verdure crude</p>	<p>MENU SENZA GLUTINE Grano saraceno risottato con piselli Scaloppine di petto di pollo al limone Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>Gnocchi al pesto d'inverno Arista al forno Cuori di carciofo lessati con olio e prezzemolo</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta a ragù di pesce Formaggio fresco Verdure cotte</p>
<p>Pastasciutta alla pomarola Frittata di verdure Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>PESCE FRESCO Risotto al radicchio Filetto di pesce Misto di verdura crude</p>	<p>Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda</p>	<p>Passato di verdura con pasta o riso Spezzatino di vitello con patate</p>	<p>Pastasciutta all'olio e peperoncino Bocconcini di pollo al curry Verdura cruda</p>
<p>Passato di verdura con pasta o riso Roast beef Patate al forno</p>	<p>MENU VEGETARIANO Pastasciutta alla pomarola Tortino di verdure e formaggio Verdura cotta</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta sul pesce (pomodoro o bianca) Prosciutto crudo o cotto o bresaola con olio e limone Carote brasate</p>	<p>Gnocchi alle verdure Filetto di pesce al forno Verdura cruda</p>	<p>Pastasciutta alla crema di zucca e porri Fesa di tacchino al forno Varietà di verdure saltate</p>

IL CALENDARIO DELLA MENSA

FEBBRAIO 2016



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<p>Risotto agli spinaci (verdure d'inverno) Hamburger di tacchino Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro Omelette Verdura cotta</p>	<p>Pastasciutta olio e peperoncino Spezzatino di coniglio (bianco o con pomodoro) (per la materna cosce di pollo) Rape saltate</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta alla pomarola Filetto di pesce Insalata mista</p>	<p>Vellutata di legumi con crostini Formaggio fresco Verdure cotte</p>
<p>Minestrina in brodo di carne magra Fesa di tacchino al forno Verdure crude</p>	<p>MENU TOSCANO Pastasciutta al pesto d'inverno Polpette toscane Verdure crude</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di pesce Formaggio fresco Verdure cotte (LE CENERI)</p>	<p>Gnocchi rosè (pomodoro e latte) Pollo e/o coniglio al forno Insalata mista</p>	<p>Pastaciutta all'olio e peperoncino Filetto di pesce Verdure crude (QUARESIMA)</p>
<p>Pastasciutta alla crema di carciofi Scaloppina di vitello impanata Verdure crude</p>	<p>PESCE FRESCO Crema di patate e zucca con crostini Filetto di pesce Verdura cotta</p>	<p>Risotto ai porri Hamburger di tacchino Verdura cotta</p>	<p>Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo o cotto Verdura cruda</p>	<p>Pastasciutta alla pomarola Frittata di patate Verdure crude (QUARESIMA)</p>
<p>MENU EMILIANO Tortellini al pomodoro Formaggio Carote brasate</p>	<p>Pastasciutta alla carrettiera Scaloppine di petto di pollo al limone Cuori di carciofo lessati con olio e prezzemolo</p>	<p>Passato di legumi con crostini Teglia di verdure e formaggio gratinati Verdure crude</p>	<p>Gnocchi al pesto d'inverno Arista al forno Verdure crude</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di verdure Filetto di pesce Bastoncini di ortaggi crudi (QUARESIMA)</p>

IL CALENDARIO DELLA MENSA

FEBBRAIO - MARZO 2016



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Passato di verdura con pasta o riso Brasato Spinaci	PESCE FRESCO Risotto di mare Fesa di tacchino al forno Misto di verdura crude	Pastasciutta alla crema di cavolfiore Bocconcini di pollo al curry Verdura cruda	Pappa al pomodoro Frittata di verdure Bastoncini di ortaggi crudi	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda (QUARESIMA)
Gnocchi alle verdure Fesa di tacchino al forno Varietà di verdure saltate	Pastasciutta alla crema di zucca e porri Roastbeef Rape saltate	PESCE FRESCO Pastasciutta su ragù di pesce Prosciutto crudo, cotto/ bresaola con olio e limone Carote brasate	Passato di verdura con pasta o riso Crocchette di patate e verdure (uovo) Verdura cotta	Pastasciutta olio e peperoncino Filetto di pesce al forno Verdura cruda (QUARESIMA)
MENU LIGURE Zimin Zuppa di bietole e ceci Formaggio fresco Verdura cruda	PESCE FRESCO Risotto alle verdure Filetto di pesce Bastoncini di ortaggi crudi	Pastasciutta alla pomarola Spezzatino di coniglio (bianco o con pomodoro) (per la materna cosce di pollo) Insalata mista	Pastasciutta alla crema di carciofi Hamburger di tacchino Finocchi trifolati	Pappa al pomodoro Omelette Verdura cruda (QUARESIMA)
Pastasciutta rosè (pomodoro e latte) Prosciutto crudo o cotto Verdure cotte	MENU TOSCANO Passato di verdure Arista Fagioli all'uccelletto	Pastasciutta al ragù di verdura Pollo o coniglio al forno Verdure crude	24 - 29 MAR VACANZE DI PASQUA	

IL CALENDARIO DELLA MENSA

MARZO - APRILE 2016



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<p>24 - 29 MAR VACANZE DI PASQUA</p>		<p>MENU VEGETARIANO Pasta al pomodoro Frittata di patate Verdure Crude</p>	<p>PESCE FRESCO Pasta al ragù di pesce Fesa di tacchino al forno Verdura cotta</p>	<p>Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda</p>
<p>Gnocchi al pesto d'inverno Fesa di tacchino al forno Verdure crude</p>	<p>Passato di legumi con pasta Brasato Verdure crude</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di mare Prosciutto crudo o cotto Carote brasate</p>	<p>Pastasciutta alla pomarola Teglia di verdure e formaggio gratinati Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>MENU PUGLIESE Pastasciutta all'olio Zuppa alla salentina</p>
<p>Passato di verdura con pasta o riso Spezzatino di vitello con patate</p>	<p>Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Verdura cruda</p>	<p>Pastasciutta alla crema di cavolfiore Scaloppine di petto di pollo alla savia Verdura cruda</p>	<p>MENU VEGETARIANO Pappa al pomodoro Frittata di verdure Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>PESCE FRESCO Risotto al radicchio Filetto di pesce Misto di verdure crude</p>

MENU
PRIMAVERA - ESTATE

4 SETTIMANE

DAL 18 APRILE AL 30 GIUGNO

IL CALENDARIO DELLA MENSA
APRILE - MAGGIO 2016



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Pastasciutta alla pomarola Fesa di tacchino al forno Bastoncini di ortaggi crudi	PESCE FRESCO Gnocchi al ragù di pesce Omelette Verdure cotte	MENU MOLISE Pastasciutta alla molisana Formaggio fresco Varietà di verdure cotte	Passato di verdura di stagione con pasta o riso Scaloppine di vitello Insalata mista	Risotto allo zafferano Pollo e/o coniglio al forno Verdure crude
25	Vellutata di pomodoro con crostini Arista Patate al forno	Pastasciutta alla Pomarola Tortina di verdure e prosciutto Verdure crude	PESCE FRESCO Pastasciutta aglio e olio Filetto di pesce Fagiolini e carote cotte	MENU SICILIANO Pastasciutta alla norma (melanzane e ricotta) Prosciutto crudo/cotto Verdure crude
Pastasciutta pomodoro fresco e basilico Scaloppine di maiale magro Insalata di cetriolo e/o carote	MENU TOSCANO Pastasciutta tricolore all'olio e peperoncino Pollo alla cacciatora Pinzimonio	PESCE FRESCO Pastasciutta alla crema di peperoni Filetto di pesce Zucchine trifolate	Vellutata di piselli con crostini Caprese (mozzarella e pomodoro)	Gnocchi alla pomarola Omelette Verdure crude
Pastasciutta al tonno (bianca o con pomodoro) Prosciutto crudo o cotto/ Bresaola olio e limone Caponata	PESCE FRESCO Passato di verdure con riso Filetto di pesce Patate al forno	Pastasciutta alla pomarola Pollo e/ o coniglio al forno Bastoncini di ortaggi crudi	Pastasciutta alle verdure Bocconcini di tacchino croccanti Insalata di pomodori	Farro con pesto Sfornato di verdure estive (zucchine, carote, melanzane e patate) Verdura cotta

IL CALENDARIO DELLA MENSA

MAGGIO - GIUGNO 2016



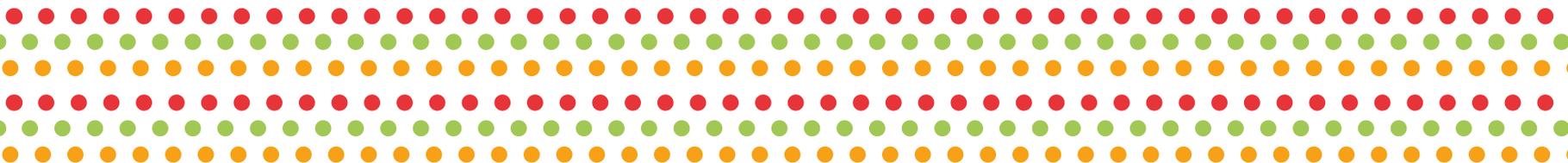
LUN	MAR	MER	GIO	VEN
Passato di verdura di stagione con riso Scaloppine di tacchino alle erbe aromatiche Patate trifolate	MENU SENZA GLUTINE Grano saraceno al pesto Arista Piselli	Pastasciutta alla zucchini Omelette Bastoncini di ortaggi crudi	PESCE FRESCO Gnocchi al ragù di mare Formaggio fresco Varietà di verdure cotte	Pastasciutta alla carrettiera Filetto di pesce Verdure cotte
Pastasciutta alle melanzane Hamburger Tacchino Varietà di verdure cotte	Farro, pomodorini e basilico Merluzzo al pomodoro Pomodori insalata	PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di pesce Prosciutto crudo/ cotto Verdure crude	MENU VEGETARIANO Pastasciutta aglio e olio Polpettone o polpette di verdure estive Bastoncini di ortaggi crudi	Vellutata di pomodoro con crostini Roast beef Patate al forno
Pastasciutta alla crema di peperoni Scaloppine di maiale magro Insalata di cetriolo/carote	Pastasciutta pomodoro fresco e basilico Pollo o coniglio al forno Pinzimonio	Risotto allo zafferano Frittata di zucchini Fagiolini lessi	<h1>2</h1>	Vellutata di verdura di stagione e piselli con crostini Caprese (mozzarella e pomodoro)
Pastasciutta caprese (pomodorini, basilico e dadi di mozzarella) Prosciutto crudo o cotto oppure bresaola con olio e limone Caponata di verdure	PESCE FRESCO Gnocchi al ragù di pesce Sfornato di verdure estive (zucchini, carote, melanzane e patate) Bastoncini di ortaggi crudi	Pastasciutta alle verdure Spezzatino di coniglio Insalata di pomodori	Pastasciutta alla puttanesca Bocconcini di pollo al curry Verdura cruda	Couscous di verdure Filetto di pesce Insalata mista

IL CALENDARIO DELLA MENSA

GIUGNO 2016



LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<p>Pastasciutta al pesto Omelette Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>Pastasciutta al pomodoro fresco e basilico Filetto di pesce Verdure cotte</p>	<p>Risotto alle zucchine Pollo e/o coniglio al forno Verdure crude</p>	<p>Pappa al pomodoro Fesa di tacchino al forno Insalata mista</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta al ragù di mare Formaggio fresco Varietà di verdure cotte</p>
<p>Pastasciutta allo zafferano Hamburger Tacchino Varietà di verdure crude</p>	<p>Farro al pesto Prosciutto crudo/cotto Fagiolini al pomodoro</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta alla Pomarola Filetto di pesce Fagiolini e carote cotte</p>	<p>Pastasciutta aglio e olio Tortina di verdure e formaggio Verdure crude</p>	<p>Pastasciutta alle melanzane Arista Verdure crude</p>
<p>Pastasciutta al pesto Formaggio Caponata di verdure</p>	<p>Pastasciutta alle verdure Bocconcini di tacchino croccanti Insalata di pomodori</p>	<p>Pastasciutta al pomodoro Sfornato di verdure estive (zucchine, carote, melanzane e patate) Bastoncini di ortaggi crudi</p>	<p>PESCE FRESCO Pastasciutta pomodoro fresco e basilico Filetto di pesce al forno Misto di verdure crude</p>	<p>Farro con pesto Pollo e/o coniglio al forno Verdura cruda</p> <p>1 LUGLIO</p>



DIETE SPECIALI

Negli ultimi anni sono aumentate sensibilmente le richieste di diete particolari, sia a causa di patologie, sia per motivi etico religiosi.

La loro gestione è un aspetto molto delicato, la confezione dei pasti è affidata a personale qualificato.

La richiesta deve essere regolamentata da certificazione medica, i genitori dei bambini che necessitano di diete speciali, devono pertanto presentare il certificato medico rilasciato dal pediatra di base in cui sia indicata la patologia o lo stato di salute particolare del bambino e agli alimenti che non possono essere somministrati.

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 formato utilizzando una serie di misure di accortezza, 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 somministrazione 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 INTOLLERANTI AL GLUTINE

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

Nel confezionamento dei pasti viene 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 INTOLLERANTI 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, ecc...

DIETA INTOLLERANTI 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 INTOLLERANTI AI LATTICINI

Si esclude il latte vaccino e derivati: lasagne con besciamella preparata con latte di soia; il formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce o uovo.

DIETA INTOLLERANTI 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, Emmental, 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 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



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

