



MENU RISTORAZIONE SCOLASTICA a.s.2022 - 2023
COMUNE di LATERINA PERGINE V.NO

PREMESSA:

Per l'anno scolastico scolastico 2022- 2023 sono stati introdotti nel menu della mensa scolastica alcune nuove pietanze, preparate con verdure di stagione e legumi con l'obbiettivo di ridurre la presenza di carne rossa.

Nell'elaborazione del nuovo menù abbiamo tenuto conto dei gusti e delle abitudini dei bambini nonché degli aspetti nutrizionali ed energetici

Il menu proposto è " sperimentale " avrà la validità dell'intero anno scolastico durante il quale monitoreremo l'appetibilità , pronti ad intervenire con delle modifiche qualora venga rilevato un rifiuto totale della pietanza proposta.

A Voi genitori chiediamo di trasmettere ai vostri bambini uno spirito positivo un' invito alla curiosità ad apprendere e conoscere cose nuove non solo in classe ma anche a mensa .

LA TABELLA DIETETICA è stata formulata secondo le indicazioni

Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN) 2014

Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2021

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

La pianificazione delle tabelle dietetiche è a cura della dott.ssa Sandra Bonannini – dietista

Il menù è rivolto a :

Bambini dai 3 ai 6 anni

► SCUOLA DELL'INFANZIA

Bambini dai 6 ai 10- 11 anni

► SCUOLA PRIMARIA

E' previsto :

Menù **autunnale**

da **Ottobre** a fine **Dicembre**

n°5 settimane

Menu **invernale**

da **Gennaio** a fine **Aprile**

n° 5 settimane

Menu **primavera-estate**

da **Maggio** a fine **Luglio**

n°5 settimane

INFORMAZIONI GENERALI SULLA TABELLA DIETETICA

Il menu proposto si caratterizza per la ricerca della qualità e per il rispetto dei sapori e delle tradizioni del territorio.

Si ispira alla modello della **dieta mediterranea**, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, verdure, frutta, legumi, pesce e olio extravergine di oliva.

E' incentivato l'uso di verdura proposta non solo come contorno ma anche come ingrediente base di primi e secondi piatti.

Alcuni dei prodotti utilizzati sono provenienti da coltivazioni e allevamenti biologici, locali, filiera corta.

Si utilizzano solo alimenti prodotti certificati e nazionali.

I NOSTRI INGREDIENTI

PANE toscano senza sale o integrale prodotto del territorio con **farine toscane**

SCHIACCIATA

PAGNOTTELLE senza glutine

PANE APROTEICO

GALLETTE di riso

PASTA di semola di grano duro comune, grani toscani

PASTA INTEGRALE 100% biologica, di grani toscani

PASTA all'uovo per lasagne secca

PASTA per lasagne senza uovo

PASTA per lasagne senza glutine

PASTA per lasagne aproteica

PASTA senza glutine

PASTA aproteica

PASTA di farina di riso

RISO parboiled

FARRO, ORZO

RAVIOLI RICOTTA SPINACI surgelati

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI senza glutine - surgelati

CARNI suine allevate e macellate in Toscana

CARNI avicunicole fresche nazionali: pollo (allevato a terra) e tacchino

CARNE BOVINA fresca da bovini adulti, vitelloni allevati e macellati in Toscana

PESCE surgelato, platessa, merluzzo, totani. **MSC FAO 027/FAO 087**

PROSCIUTTO COTTO di coscia suina nazionale ,senza glutine, polifosfati lattosio e caseinati. **30% biologico**

PROSCIUTTO CRUDO di suini allevati e macellati in Toscana

FESA DI TACCHINO ARROSTO

MORTADELLA DOP

LATTE 100% italiano -biologico parzialmente scremato UHT per cucinare.

LATTE DI RISO

YOGURT fresco da latte vaccino , al naturale o con frutta **100% biologico**

YOGURT di soia

BURRO 100% biologico – latte italiano utilizzato in piccole quantità

FORMAGGI: Parmigiano Reggiano DOP, mozzarella stracchino e ricotta fresca vaccina da latte 100% italiano **100% biologici** , Pecorino Toscano DOP,

Formaggi semistagionati di latte vaccino e ovino di produttori Toscani

FORMAGGIO SENZA LATTOSIO

UOVA pastorizzate, refrigerate. Uova fresche 1^ categoria (per i pasti speciali) Tutte **100% biologiche**

ORTAGGI freschi . Non si utilizzano ortaggi in scatola (ad eccezione dei pomodori pelati).

PASSATA DI POMODORO da pomodori nazionali **100% biologica**

VERDURE SURGELATE: fagiolini, spinaci, bietola e piselli , **100% biologiche**

LEGUMI b secchi quando previsti come contorno, provenienza Italia

LEGUMI in scatola certificati senza glutine

FRUTTA fresca di stagione, nazionale (banana del Commercio Equo e Solidale) di provenienza locale, regionale o nazionale

Marmellata e confetture, 100% biologiche

FARINA di grano tenero 00, **100% biologica**

PANE GRATTATO comune

FARINA , PAN GRATTATO senza glutine o aproteica per pasti speciali

CONDIMENTI:

Parmigiano Reggiano DOP stagionatura minima garantita 24 mesi

Olio extra vergine d'oliva 100% biologico per il condimento a crudo, produttori locali

Olio extra vergine d'oliva per la cottura **100% biologico**

Olio di mais, in piccole quantità, per ungere le teglie

Erbe aromatiche e brodo vegetale (preparato con verdure fresche)

Erbe aromatiche: cipolla, aglio, prezzemolo, rosmarino , salvia , ecc..

Spezie : origano, peperoncino , zafferano

Sale marino fortificato con iodio

Non vengono utilizzati alimenti precotti, additivi quali conservanti e/o coloranti.

NON VENGONO UTILIZZATI ALIMENTI O INGREDIENTI PROVENIENTI DA PAESI DOVE SONO IN CORSO CONFLITTI O SFRUTTAMENTO MINORILE O DI GENERE

LA COTTURA DEI CIBI

E' assolutamente vietato l'uso di ingredienti o alimenti geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla L.G. del 26/04/2000.

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino dello stesso giorno in cui verranno consumati

E' assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate

E' vietato l'uso di prodotti preconfezionati e/o precotti : hamburger, polpette sono preparati giornalmente presso il centro cottura ecc...

E' vietato l'uso di grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità, dadi anche se vegetali ed estratti di carne

E' escluso l'uso di margarina, di panna, lardo, strutto; il burro è limitato alla preparazione della besciamella per le lasagne ed al condimento (una tanto) del primo piatto .

Per insaporire le pietanze si utilizzano **aromi freschi ed ortaggi** : prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla, secondo la disponibilità e stagionalità

Si utilizza **sale marino iodato**, limitandolo al minimo indispensabile.

Vengono privilegiate le **TECNICHE** di **COTTURA** che mantengono inalterati i caratteri organolettici e nutrizionali dei cibi :

lessatura in acqua ,cottura al vapore, cotture al forno, cottura brasata o stufata

Non è mai prevista la **frittura** , tutti i piatti ' impanati' vengono cotti in forno senza aggiunta di grassi di cottura.

Nel caso delle impanature l'uso dell'uovo è previsto solo per il pesce; mentre le carni sono solo ripassate con pane grattato.

PREPARAZIONE DEI PIATTI

Primi piatti asciutti:

- Pasta al pomodoro e pasta alla pomarola: pomodoro pelato nazionale , odori, basilico, aglio, cipolla e olio EVO
- Pasta rosé : pomodoro e latte parzialmente scremato
- Pasta con ricotta e pomodoro : ricotta vaccina e pomodoro cotto.
- 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, scottati.
- Pasta al pesto di verdure di stagione
- Pasta al ragù di verdure: sedano, carota, cipolla (le verdure possono essere in piccoli pezzi o in crema)
- Pasta agli aromi dell'orto : trito di erbe aromatiche tipo basilico, erba cipollina, prezzemolo.
- Pasta alle verdure di stagione
- Pasta al ragù di carne
- Pasta al ragù di lenticchie
- Pasta al ragù di pesce

Minestra :

- Passato o crema di verdura fresca di stagione , con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato o integrale, senza grassi aggiunti, senza latte.
- Crema di legumi, preparata con legumi secchi, cipolla, carota e brodo vegetale, con aggiunta di pasta, riso o crostini di pane tostato toscano o integrale.
- Pasta – zuppa di legumi e cereali

2° piatto (con rotazione settimane vengono distribuite carne bianca e rossa, pesce , polpette di verdure , uova , piatti freddi a base di prosciutto crudo o cotto e formaggi freschi e semi- stagionati di latte pastorizzato vaccino e di pecora :

Piatti a base di carne

- Polpette : carne macinata di vitello o tacchino, pane ammollato, uovo
- Hamburger di carne : vitello o tacchino con pane
- Scaloppine di pollo, tacchino, maiale magro sono infarinate (solo farina) e cotte in brasiera o teglia in forno , oppure con aggiunta di limone, salvia, succo di agrumi.
- Bocconcini o cotoletta di pollo o tacchino croccanti sono impanati con pane grattato (se non specificato non contengono uovo)
- Arista o fesa di tacchino al forno

Piatti a base di pesce :

- filetti di platessa,
- stracetti di totani, gratinato al forno, con erbe aromatiche, agli agrumi (limone o arancio) impanati (uovo, farina o pan grattato)cotti in forno

Piatti a base di uovo

- Frittata di solo uovo di gallina di 1Cat.allevate a terra
- Frittata di verdure :uovo, verdure di stagione, parmigiano
- Crocchette di verdure : uovo, patata, verdure, cotte al forno
- Polpette di legumi : legumi , patate uovo

Piatto freddo :

- FORMAGGI stracchino, ricotta, mozzarella, caciotta fresca di latte di pecora pastorizzato, fontina, primo sale,
- SALUMI prosciutto crudo magro o prosciutto cotto.

Su suggerimento delle linee guida che invitano ad una riduzione dell'uso dei salumi (ricchi in sale) e per il contenuto in calcio si predilige il formaggio anziché il salume.

Per le scuole d'infanzia si preferisce utilizzare formaggi a pasta dura e prosciutto cotto ; prosciutto crudo, mozzarella e stracchino solo a seguito di un'esplicita richiesta delle insegnanti.

Il piatto unico

- Lasagne al ragù
- Pasta al ragù di lenticchie
- Legumi e cereali

Contorni:

Verdure crude	Verdure cotte
Tutta verdura di provenienza nazionale e quando disponibile locale e bio	
Insalata verde o di stagione del tipo lattuga, radicchio, rucola Insalata mista : lattuga , radicchio, cavolo cappuccio, finocchio, pomodoro (a seconda della stagione) , rucola Carote julienne o bastoncino Pomodoro da insalata	Cavolfiore lessa o in brasiera , cime di rapa o broccoli Bietoline rosse Bietola , spinaci, lessi o saltati con aglio e olio Cavolo cappuccio stufato Zucchine ,lesse al pomodoro, trifolate

Cavolo cappuccio julienne Cetrioli a mezzaluna Finocchi julienne o bastoncino Nel periodo primavera estate alle insalate potrà essere aggiunto del mais nella quantità di g. 10 a bambino	Finocchi stufati o trifolati, lessi gratinati (senza besciamella) Carote, fagiolini , finocchi lessi Fagiolini lessi Misto di verdure al forno, gratinate con pan grattato (no besciamella o formaggio) Misto di verdure lesse
--	--

- Patate lesse con olio e prezzemolo
- Legumi (fagioli secchi) vengono ammolati e cotti , serviti conditi con olio EVO a crudo, o insaporiti con olio evo e rosmarino
- Piselli Surgelati cucinati in brasiera con olio, aglio e prezzemolo.

LA DISTRIBUZIONE

PASTI SPECIALI

Vi è massima attenzione e disponibilità per la preparazione di pasti per chi ha delle esigenze alimentari particolari.

Presso il centro cottura è stata individuata una zona dedicata "cucina dietetica" per la preparazione dei pasti speciali.

Per garantire sempre un pasto sicuro e di qualità agli utenti che richiedono questo servizio, le diete speciali vengono preparate e confezionate a parte da personale dedicato e formato, che si accerta di evitare rischi di contaminazione e utilizza prodotti sicuri e privi degli allergeni in questione.

Il servizio di cucina dietetica prepara pasti per:

motivi sanitari: allergie e/o intolleranze alimentari o esigenze cliniche specifiche;

esclusioni di alimenti e/o ingredienti per questioni etiche, morali, culturali, religiose.

PASTO SPECIALE PER MOTIVI SANITARI

La **richiesta** per l'attivazione di una "dieta speciale" va fatta **esclusivamente** presentando un **certificato medico** che indichi chiaramente la problematica alimentare e cosa deve essere escluso dalla dieta .

► per garantire un'alimentazione equilibrata e varia, i certificati devono essere validati da medici specializzati in medicina tradizionale del SSN: pediatri o medici specialisti, mentre non possono essere presi in considerazione certificati stilati da personale non medico (es. medicine alternative, naturopati, fitoterapisti, paramedici).

► Non verranno prese in considerazione certificazioni mediche che non indichino in modo dettagliato la dieta prescritta, nonché gli ingredienti da utilizzare o da evitare nella preparazione della stessa.

► I certificati medici hanno validità per l'anno scolastico in corso

► Solo i certificati per INTOLLERANZA AL GLUTINE hanno VALIDITÀ ILLIMITATA e non devono essere ripresentati .

Si suggerisce comunque al genitore di contattare il centro cottura di dare conferma della presenza del proprio figlio/ a a scuola

► La dieta verrà attivata a seguito della presentazione della documentazione medica

► La richiesta del pasto speciale deve essere presentata presso l'Ufficio Mensa presso il Centro Cottura del proprio comune di residenza

PASTO SPECIALE PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI

E' necessario compilare una modulistica presente presso l'Ufficio mensa scolastica

Il menù dei pasti speciali è uguale per gli utenti che hanno la stessa esigenza e nei limiti del possibile ripropone le stesse ricette o tipologie di alimenti del menu base, preparate e prodotte in maniera sicura e specifica.

DIETE – PASTI SPECIALI

Le pietanze vengono confezionate da personale addetto alla preparazione di pasti speciali; il vitto viene trasportato in contenitori singoli sui quali viene riportato il nome del bambino in modo da non generare errori nella distribuzione presso i refettori.

Vitto (in bianco) per disturbo gastro – intestinale

(brevi periodi 3 gg, non è necessario presentare la richiesta del medico)

- 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 toscano

Dieta in bianco per periodi maggiori a giorni 3 gg

Questo tipo di dieta non può essere richiesta senza certificazione medica, con riportata la patologia , e gli alimenti che possono essere somministrati.
Pasta o riso con olio, carne bianche o pesce grigliate o cotte al forno, verdure cotte (delle premesse – da certificato) o patata, mela

Dieta per intolleranti al glutine

E' garantito il solito menu, preparato con prodotti privi di glutine.

Dieta intolleranti al pomodoro

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco (olio extravergine) o con ragù di verdure di stagione in bianco : 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 , besciamella preparata con latte vegetale

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 vitello o pollo o tacchino, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio; lasagne sono preparate con pasta senza uovo

Dieta per intolleranti al Nickel: oltre che seguire scrupolosamente le indicazioni suggerite dal medico specialista.

n.b. stoviglie, utensili, pentolame (Ballarini) presente in cucina è a basso rilascio Nickel (certificazione rilasciata dall'azienda produttrice)

Diete speciali per motivi religiosi

No Suino :

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 o condimenti a base di verdura .

Il secondo piatto a base carne di maiale o di prosciutto crudo e cotto saranno sostituiti con : carni bianche, uova sode, frittata di solo uovo, polpette di patate e formaggio , formaggio tipo mozzarella, ricotta, caciotta , parmigiano, e legumi. (accompagnati da un contorno di verdura).

Le carni rosse sono macellate con rito islamico (certificato Halal)

No Vitello, pollame : Primi piatti conditi con verdure, pesce, legumi; secondi piatti sostituiti con formaggi di pecora, uova , e legumi , tonno, pesce

No Vitello, pollame e pesce : Primi piatti conditi con verdure; secondi piatti sostituiti con formaggi di pecora, uova , e legumi .

Dieta per vegetariani

Il piatto a base di proteine animali (carne e pesce) sarà sostituito con legumi e verdure , formaggio e uova .

Dieta per vegani

Primo piatto: Pasta senza uovo, besciamella con latte vegetale, ragù di verdure o legumi

Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi tali e quali o trasformati in hamburger o tortini e verdure.

In caso di "richiesta di pasto vegano" , sarà nostra cura prima di procedere alla confezione e distribuzione del pasto, informare gli organi competenti per la sicurezza e salute degli alimenti della la USL , oltre che contattare il medico pediatra di riferimento al fine di verificare che il bambino assuma gli integratori necessari alla sua crescita e sviluppo.

Al centro cottura nella sezione dedicata ai pasti speciali è possibile confezionare pasti personalizzati (con grammatura precisa) a seconda della patologia e della richiesta del medico.

E' un nostro impegno far sì che il menù del pasto speciale, sia il più possibile uguale a quello degli altri bambini.

Nei casi particolari il menu personalizzato con grammature, prima di esser messo in preparazione viene posto all'attenzione e validazione dei medici specialisti del Meyer, o del medico specialista richiedente.

RISCHIO ALLERGENI

Per confezionare un pasto idoneo alle problematiche di allergeni e/o intolleranze , è necessario la presentazione di un certificato redatto dal medico di medicina generale o medico pediatra o specialista allergologo.

Nel certificato dovranno essere riportati in modo chiaro, dettagliato e preciso tutti gli ingredienti e/o cibi che POSSONO o NON possono essere utilizzati- somministrati.

Gli **ALLERGENI** presenti nel menu proposto vengono evidenziati con un **numero**; di seguito la legenda.

Sono stati esclusi dalla lista gli allergeni (esempio arachidi) che non sono presenti nelle ricette dei piatti proposti nel menu .

1. Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati,
2. Uova e prodotti a base di uova.
3. Pesce e prodotti a base di pesce
4. Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
5. Sedano e prodotti a base di sedano.
6. Soia e prodotti a base di soia
7. 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.

PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA

Suggerimenti per la preparazione degli alimenti pericolosi
(estratto dalle linee guida per la prevenzione del soffocamene del cibo in età pediatrica.
' Ministero della Salute' giugno 2107)

ALIMENTI SCIVOLOSI O MOLLI	
UVA	Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza
CILIEGIA	Rimuovere il nocciolo e tagliare in 4 pezzi
WURTSEL	Evitare il taglio a rondella tagliare in 4 nel senso della lunghezza e poi in piccoli pezzi
MOZZARELLA	Tagliare in piccoli pezzi , evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)
POMODORINI E OLIVE	Tagliare in 4 parti e eventualmente in parti più piccole
KIWI	Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavarne pezzi più piccoli, evitare il taglio a rondella
ALIMENTI SEMISOLIDI O SOLIDI	
GNOCCHI	Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'effetto 'colla'
PASTA	Formati piccoli
ALIMENTI DURI O SECCHI	

CAROTE	Evitare il tagliarea rondella tagliare in 4 nel senso della lunghezza e poi in piccoli pezzi
FINOCCHIO CRUDO O SEDANO	Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI	
CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO	Tagliare in piccoli pezzi
PROSCIUTTO CRUDO	Eliminare il grasso , e tagliare in piccoli pezzi da distribuire in modo separato.
FORMAGGI DENS	Spalmare sul pane
MELA E PERA	Tagliare in piccoli pezzi; nel primo anno di vita frullare o grattugiare
PESCA PRUGNA SUSINA	Rimuovere il nocciolo, e tagliare in piccoli pezzi o frullare o grattugiare.

MENSA SOSTENIBILE

- utilizzo prodotti locali
- riduzione dell'utilizzo di prodotti mono-porzione (biscotti e cracker utilizzati per la colazione o merenda per la scuola dell'infanzia)
- controllo degli scarti attraverso osservazioni e rilevazioni a mensa
- progetti di sensibilizzazione contro lo spreco alimentare

L'ATTENZIONE PER L'AMBIENTE

In ogni refettorio è presente un "fontanello" che eroga acqua dell'acquedotto comunale micro-filtrata ; nel refettorio vi sono delle brocche che vengono riempite dai bambini, limitando così l'utilizzo di bottiglie in plastica se non in occasioni particolari .

Le **posate** sono in acciaio inox

I **bicchieri** in vetro o in polycarbonato , lavabili e riutilizzabili, così come le stoviglie

I refettori sono dotati di lavastoviglie industriali dove vengono utilizzati detersivi a basso impatto ambientale.

Vi è un'attenta politica della gestione della materia prima: ordini, stoccaggio, controllo date di scadenza ecc.

Gli ordini delle derrate alimentari vengono effettuate settimanalmente in relazione alle scorte presenti in magazzino ed al menu in programma; per alcuni alimenti come frutta e verdura, le consegne sono quotidiane al fine di ridurre gli sprechi di cibi scaduti , avariati o danneggiati.

MODIFICHE AL MENU PROGRAMMATO

A seguito di criticità come ad esempio lo scarso gradimento dei piatti, si procede con la sostituzione del piatto , oppure la modifica degli ingredienti o della tecnica di cottura e presentazione

- in caso di assemblea o sciopero del personale scolastico, il menu verrà semplificato a:

pasta o riso all'olio

piatto freddo (formaggio, salumi o tonno)

verdure crude o a discrezione del centro cottura

Il pane e la frutta sono sempre garantiti.

La scuola, l'ufficio scuola del comune, ricevono tempestivamente comunicazione della variazione menu, gli utenti possono informarsi anche attraverso il sito aziendale **www.centropluriservizi.com**

IL "SERVIZIO MENSA" POST COVID19

Su indicazioni delle linee guida si torna a vivere la mensa in modo tradizionale

Pur raccomandando il rispetto delle più elementari norme igienico sanitarie:

- il distanziamento
- lavaggio ed igienizzazione delle mani
- uso della mascherina in caso di sintomi influenzali

Per il resto tutto torna ad essere come nell'era pre-covid, pertanto

- i bambini accederanno a mensa ad orari prestabiliti dalle insegnanti nel rispetto del termine delle lezioni
- nel refettorio si torna a capienza piena, dai tavoli sono stati eliminati i plexi-glass
- il pane (con il 2° piatto) e la frutta (sui tavoli) verranno distribuite dal personale mensa
- brocca per l'acqua posizionata su tutti i tavoli , al bisogno i bambini provvederanno al loro riempimento utilizzando il fontanello presente in mensa (dove consentito)
- Sul tavolo delle insegnanti un cestino di pane e condimenti a disposizione di chi ne fa richiesta

Ad oggi per motivi igienico sanitari ma anche su suggerimento delle linee guida per una sana e corretta alimentazione non è possibile fare il ripasso ; detto ciò le porzioni sono adeguate ai bisogni energetici e nutrizionali dei ragazzi .

COMMISSIONE MENSA i genitori componenti della commissione mensa possono liberamente tornare a fare le visite a mensa.

(Check list per la rilevazione dati presso il refettorio)

MENU

LA MERENDA SCUOLA DELL'INFANZIA ISTITUTO COMPRENSIVO MOCHI , BUCINE

- | | |
|-----------------------------|--|
| Lunedì | ▶ PANE E OLIO , oppure SCHIACCIATA |
| Martedì | ▶ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| Mercoledì | ▶ YOGURT */ ** |
| Giovedì | ▶ CRACKER , |
| Venerdì(<i>alternati</i>) | ▶ PANE E MARMELLATA *** (ottobre – aprile)
▶ PANE E POMODORO FRESCO (settembre , maggio, giugno)
▶ PANE E NUTELLA
▶ TORTA CASALINGA |

* per gli intolleranti al lattosio cracker monoporzione

** ciliegia o albicocca

AUTUNNO

Il menù giornaliero è completato da
 Una porzione di verdura di stagione cruda o cotta ;
 Una porzione di pane toscano o integrale prodotto con farine italiane , Panificio Merlotti Arezzo
 Una porzione di frutta fresca di stagione di provenienza italiana .
 Condimenti : olio extravergine **bio** e parmigiano reggiano **dop**
 Una volta al mese la porzione di frutta fresca sarà sostituita dalla torta (schiacciata alla fiorentina) preparata presso il centro cottura
 Al fine di rispettare la stagionalità degli ingredienti, durante la ripetizione delle settimane, i condimenti di primi piatti a base di verdure potranno essere modificati esempio risotto alle zucchine (settembre) con risotto alla zucca (novembre).

Lunedì 03 Ottobre	Martedì 04 Ottobre	Mercoledì 05 Ottobre	Giovedì 06 Ottobre MENU TOSCANO	Venerdì 07 Ottobre
PASTA AI PEPERONI	RISO AL POMODORO	CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI	PASTA AL RAGU'	PASTA AL PESTO DI BASILICO
FRITTATA	FILETTO DI PESCE CON IMPANATURA AGLI AROMI	PEPITE DI PETTO DI POLLO	FORMAGGIO	ARISTA AL FORNO
CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 5,3,2	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,5,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,4
Lunedì 10 Ottobre	Martedì 11 Ottobre PIATTO UNICO	Mercoledì 12 Ottobre	Giovedì 13 Ottobre MENU GREEN	Venerdì 14 Ottobre
PASTA ALL'OLIO	CRUDITE DI VERDURE DI STAGIONE	PASTA INTEGRALE AL RAGU FINTO	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA	RISO ALLE ZUCCHINE
BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO	LASAGNE AL RAGU	FRITTATA DI ZUCCHINE	POLPETTINE DI VERDURA	COSCIA DI POLLO AL FORNO
CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,3	PIATTO FREDDO (Solo per la media) 1,2,4,5	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,5,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,3	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA
Lunedì 17 Ottobre	Martedì 18 Ottobre	Mercoledì 19 Ottobre	Giovedì 20 Ottobre	Venerdì 21 Ottobre

MENU TOSCANO				
PASTA AL RAGU PRIMO SALE MIX FAGIOLINI PATATE ALL'OLIO 1,5,4	PASTA ALL'AGLIONE FRITTELLE DI CAVOLFIORE CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	PASTA AL PESTO FILETTO DI PESCE IMPANATO CON FARINA DI MAIS CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,4,2,3	PASTA AI PEPERONI MORTADELLA DOP CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1	PASSATO DI LEGUMI CON PASTINA FESA DI TACCHINO O HAMBURGER DI TACCHINO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA PANE INTEGRALE 1,5
Lunedì 24 Ottobre	Martedì 25 Ottobre	Mercoledì 26 Ottobre PIATTO UNICO	Giovedì 27 Ottobre	Venerdì 28 Ottobre
RAVIOLI BURRO E SALVIA ARISTA AL FORNO PISELLI 1,2,3,4	CREMA DI ZUCCA CON CROSTINI MIX DI FORMAGGI CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,4	CRUDITE DI VERDURE DI STAGIONE LASAGNE AL RAGU 1,2,4,5	RISO E PISELLI BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,3	PASTA AGLI AROMI DELL'ORTO FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA
Lunedì 31 Ottobre	Martedì 01 Novembre	Mercoledì 02 Novembre	Giovedì 03 Novembre	Venerdì 04 Novembre PIATTO UNICO
PASTA AL RAGU FINTO FILETTO DI PESCE AGLI AROMI CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA	FESTA 01/11	PASTA ALL'OLIO PIATTO FREDDO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1	PASTA AL PESTO HAMBURGER DI TACCHINO ZUCCHINE E PATATE ALL'OLIO PANE INTEGRALE 1,4	CRUDITE DI VERDURE DI STAGIONE LASAGNE AL RAGU 1,2,4

Lunedì 07 Novembre	Martedì 08 Novembre MENU TOSCANO	Mercoledì 09 Novembre	Giovedì 10 Novembre	Venerdì 11 Novembre
PASTA INTEGRALE AL POMODORO FRITTATA DI PATATE CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	PASTA AL RAGU' FORMAGGIO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,5,4	PASSATO DI VERDURA CON CROSTINI ARISTA FAGIOLI ALL' OLIO 1,5,	RISO ALLA ZUCCA BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,3	PASTA AL PESTO INVERNALE PEPITE DI PETTO DI POLLO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,4
Lunedì 14 Novembre	Martedì 15 Novembre	Mercoledì 16 Novembre	Giovedì 17 Novembre PIATTO UNICO	Venerdì 18 Novembre
RISO AI CUORI DI CARCIOFO HAMBURGER DI TACCHINO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1	BRODO VEGETALE CON PASTINA POLPETTINE DI VERDURA CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	PASTA AGLI AROMI DELL'ORTO FILETTO DI PESCE AGLI AGRUMI CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA PANE INTEGRALE 1,3,2	CRUDITE DI VERDURE DI STAGIONE LASAGNE AL RAGU 1,2,4	PASTA AL RAGU FINTO FRITTATA DI SPINACI PATATE LESSE E FAGIOLINI 1,5,2
Lunedì 21 Novembre	Martedì 22 Novembre	Mercoledì 23 Novembre	Giovedì 24 Novembre MENU TOSCANO	Venerdì 25 Novembre
PASTA ALL'OLIO MORTADELLA DOP CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,	RISO AGLI SPINACI PEPITE DI PETTO DI POLLO CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 2,1	PASTA AL RAGU MIX DI FORMAGGI CAROTE E PISELLI 1,5,4	PASTA INTEGRALE ALL'AGLIONE FRITTELLE DI CAVOLFOIRE CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	CREMA DI ZUCCA CON CROSTINI FILETTO DI PESCE IMPANATO CON FARINA DI MAIS CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,3,2
Lunedì 28 Novembre	Martedì 29 Novembre	Mercoledì 30 Novembre	Giovedì 01 Dicembre	Venerdì 02 Dicembre

		PIATTO UNICO		
PASTA AL POMODORO	PASTA AGLI AROMI DELL'ORTO	CRUDITE DI VERDURE DI STAGIONE	PASSATO DI LEGUMI CON RISO	RAVIOLI BURRO E SALVIA
BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO	HAMBURGER DI TACCHINO	LASAGNE AL RAGU	PIATTO FREDDO	ARISTA
CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA	CECI AL ROSMARINO 1	1,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,3,4
PANE INTEGRALE 1,5,3,2				
Lunedì 05 Dicembre	Martedì 06 Dicembre	Mercoledì 07 Dicembre MENU GREEN	Giovedì 08 Dicembre	Venerdì 09 Dicembre
PASTA AL RAGU	PASTA INTEGRALE AL POMODORO	BRODO VEGETALE CON PASTINA ALL'UOVO	FESTA 08/12	RISO AI PORRI
PIATTO FREDDO	FRITTATA AI PORRI	POLPETTE DI LEGUMI		HAMBURGER O FESA DI TACCHINO
CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,5,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,5,4,2	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,		PISELLI 1

Lunedì 12 Dicembre	Martedì 13 Dicembre	Mercoledì 14 Dicembre	Giovedì 15 Dicembre MENU TOSCANO	Venerdì 16 Dicembre
PASSATO DI VERDURA CON PASTINA	RISO AI PORRI	PASTA AL POMODORO	PASTA AL RAGU'	PASTA AL PESTO INVERNALE
FRITTATA	FILETTO DI PESCE CON	PEPITE DI PETTO DI POLLO	FORMAGGIO	ARISTA AL FORNO

	IMPANATURA AGLI AROMI			
CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA PANE INTEGRALE 3,2	FAGIOLI ALL'OLIO 1,5	MISTO VERDURE COTTE CON PATATE 1,5,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,4
Lunedì 19 Dicembre	Martedì 20 Dicembre PIATTO UNICO	Mercoledì 21 Dicembre	Giovedì 22 Dicembre MENU GREEN	Venerdì 23 Dicembre
PASTA ALL'OLIO	CRUDITE DI VERDURE DI STAGIONE	PASTA INTEGRALE AL RAGU FINTO	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA	RISO AL POMODORO
BASTONCINI DI TOTANI AL FORNO	LASAGNE AL RAGU	FRITTATA DI SPINACI	POLPETTINE DI VERDURA	COSCIA DI POLLO AL FORNO
CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,3	PIATTO FREDDO (Solo per la media) 1,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,5,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA 1,2,4	CONTORNO DI VERDURA DI STAGIONE COTTA O CRUDA