



MENU RISTORAZIONE SCOLASTICA A.S.2023 - 2024

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 2016
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 12 mesi ai 3 anni | ▶ NIDO (Comune di Montevarchi e Castelfranco Piandiscò) |
| Bambini dai 3 ai 6 anni | ▶ SCUOLA DELL'INFANZIA |
| Bambini dai 6 ai 10- 11 anni | ▶ SCUOLA PRIMARIA |
| Bambini dagli 11 ai 14 anni | ▶ SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO (Comune di Terranuova B. ini) |

È previsto:

Menù **autunnale** da **ottobre** a **marzo** articolato su n°5 settimane
Menu **invernale** da **aprile** a **luglio e settembre** articolato su n° 5 settimane
Ad inizio mese sul sito www.centropluriservizi.com verrà pubblicato il menu del mese

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.

Si utilizzano solo alimenti prodotti certificati e nazionali.

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

È 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 (*nel centro cottura di riferimento*) , immediatamente prima del confezionamento e della spedizione dei pasti.

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

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

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

È 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**.

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

Spezie : origano, peperoncino

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

Succo di limone, erbe aromatiche e brodo vegetale (preparato con verdure fresche)

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 dell'impanatura 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: con verdura di stagione, non confezionato.

Pasta al ragù di verdure o sugo finto: sedano, carota, cipolla, e pomodoro pelato

Pasta alle verdure di stagione con verdure in piccoli pezzi o frullate, con o senza pomodoro

Pasta alla pizzaiola: pomodoro, capperi, origano, aglio

Pasta agli aromi dell'orto o erbe: trito di erbe aromatiche tipo basilico, erba cipollina, prezzemolo olio Evo

Pasta all'arrabbiata, pomodoro, aglio,

Pasta all'olio al basilico, olio insaporito con basilico frullato

Pasta mediterranea: origano e basilico, aglio

Pasta marinara: pomodoro, capperi, aglio

Pasta al ragù di carne o di pesce

Risotto alle verdure di stagione: riso condito con verdure di stagione, zucchine, zucca, porri, spinaci

Riso o risotto alla parmigiana: riso bianco con aggiunta di formaggio grana, dove possibile si segue la procedura del risotto classico.

Riso freddo: con aggiunta di verdure julienne

Farro con pomodorini e scaglie di formaggio grana (freddo o caldo dipende dalla stagione)

Orzo al pesto o con verdure julienne

Lasagne al pomodoro: pasta all'uovo per lasagne-secca, besciamella preparata con latte UHT parzialmente scremato, pomodoro, formaggio grana

Ravioli ricotta e spinaci, surgelati

PRIMI PIATTI -MINESTRA-

Passato o crema di verdura fresca di stagione, con aggiunta di pastina, riso, crostini di pane tostato, senza grassi aggiunti, senza latte.

Passato di legumi, preparata con legumi secchi, cipolla, carota e brodo vegetale, con aggiunta di pasta, riso o crostini di pane tostato toscano

Brodo vegetale, preparato con misto odori ed aggiunta di pastina comune o riso

2°PIATTO

- **Piatto freddo:** formaggio pecorino - caciotta, grana, mozzarella, stracchino (no per la scuola dell'infanzia), ricotta.
- **Piatto freddo:** prosciutto crudo (no 'per la scuola dell'infanzia) o prosciutto cotto, tonno conservato sottolio (no per l'infanzia)
- **Vitello:**
 - hamburger
 - arrosto al forno
 - polpettine in bianco
 - polpettine al pomodoro
 - spezzatino
- **Tacchino:**
 - fesa al forno
 - scaloppina alla salvia o a limone
 - hamburger (tacchino e pane)
 - cotoletta (no uovo – solo pane grattato)
 - bocconcini in bianco (infrinati e cotti in brasiera o in forno)
 - bocconcini dorati -croccanti (pan grattato cotti al forno)
- **Pollo:**
 - scaloppina alla salvia o a limone
 - cotoletta (no uovo- solo pane grattato)
 - bocconcini in bianco

- bocconcini dorati -croccanti (pan grattato cotti al forno)
- cosce di pollo al forno
- **Suino:**
 - arista al forno
 - medaglioni alle erbe aromatiche (scaloppine), cotti in forno
- **Pesce:**
 - filetto di pesce al forno, agli agrumi, con erbe aromatiche
 - impanato con uovo e pan grattato cotto al forno
 - totani impanati (uovo e pan grattato, cotti al forno)
- **Uova:**
 - frittata - omelette: uovo, latte e formaggio Parmigiano, cotte in forno
 - frittata o tortino di patate, uovo, latte, Parmigiano e patate
 - frittata o tortino o polpetta di verdura, uovo, latte, Parmigiano e porri o zucchine, spinaci o fagiolini o carote
- **Piatti a base di verdure - legumi:**
 - polpetta di verdura: patate, verdura di stagione, uovo e parmigiano, cotte al forno
 - polpetta di legumi: legumi (ceci) patate, uovo, cotte al forno
 - Spanciane: burger di patate spinaci e uovo

CONTORNI

Verdure Crude

Insalata: insalata a foglia, cavolo cappuccio,

Insalata mista: insalata a foglia, radicchio cavolo cappuccio, finocchio, pomodoro, carote (a seconda della stagione), rucola

Bastoncini ortaggi o crude rie: finocchi, carote Julienne o bastoncino

Insalata di Cetrioli a mezzaluna (menu giugno-luglio)

Insalata di Pomodori (menu maggio, giugno-luglio)

Verdure cotte

Bietoline rosse (nido)

Bietola, spinaci, lessi, o saltati aglio e olio

Carote lessate con o senza prezzemolo

Zucchine, lesse, al pomodoro, trifolate

Finocchi stufati o trifolati, lessi, gratinati (senza besciamella)

Fagiolini lessi *(da preferire in misto con altre verdure esempio mix lessato di fagiolini carote e patate oppure fagiolini carote e ciuffetti di cavolfiore)*

Cavolfiore all'olio o pomodoro_

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

Condimenti

Parmigiano reggiano DOP

Sale marino iodato

Olio extravergine d'oliva biologico, produzione locale, sia per le preparazioni cotte che per il condimento crudo.

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 e 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 soffocamento 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 tagliare 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 piccoli
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 tagliare 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 APPICCCIOSI 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 DENSII	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.

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.

Il refettorio di Terranuova Bracciolini è dotato di pannelli fotovoltaici.

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.

LA COLAZIONE DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA

COLAZIONE MATERNA TERRANUOVA BRACCIOLINI,

Lunedì	▶ PANE E OLIO, oppure SCHIACCIATA
Martedì	▶ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE (mezzo frutto)
Mercoledì	▶ YOGURT *
Giovedì	▶ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Venerdì' (<i>alternati</i>) giugno)	▶ PANE (UNA fettina) E OLIO, PANE E MARMELLATA**, PANE E POMODORO FRESCO (settembre, maggio,

*Per gli intolleranti al lattosio cracker monoporzione

COLAZIONE MATERNA LORO CIUFFENNA E SAN GIUSTINO

Lunedì	▶ FRUTTA FRESCA
Martedì	▶ PANE E OLIO OPPURE SCHIACCIATA
Mercoledì	▶ YOGURT * OPPURE CARCKER O BISCOTTI SECCHI (mono porzione)
Giovedì	▶ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Venerdì' (<i>alternati</i>)	▶ PANE E OLIO, PANE E MARMELLATA**, PANE E POMODORO FRESCO (settembre, maggio, giugno)

COLAZIONE MATERNA CASTELFRANCO, FAELLA, PIAN DI SCO'

Lunedì, martedì, giovedì	▶ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Mercoledì	▶ YOGURT
Venerdì' (<i>alternati</i>)	▶ PANE E OLIO O PANE E MARMELLATA ** (ottobre - aprile) ▶ PANE E OLIO O PANE E POMODORO FRESCO (settembre, maggio, giugno)

MERENDA MATERNA MONTEVARCHI, LATERINA, PONTICINO

Lunedì	▶ PANE E OLIO, oppure SCHIACCIATA (UNA VOLTA MESE)
Martedì	▶ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE ▶ SCHIACCIATA (aprile – maggio) in attesa della frutta estiva
Mercoledì	▶ YOGURT *
Giovedì (a rotazione)	▶ CRACKER ▶ BISCOTTI SECCHI ▶ FRUTTA FRESCA
Venerdì (<i>alternati</i>)	▶ PANE E MARMELLATA ** (ottobre – aprile) ▶ PANE E POMODORO FRESCO (settembre, maggio, giugno) ▶ PANE E NUTELLA * ▶ TORTA CASALINGA (secondo disponibilità del centro cottura)

* per gli intolleranti al lattosio cracker monoporzione oppure frutta fresca

** ciliegia o albicocca

MENU SETTIMANALE

IL MENU DEL GIORNO:

1° piatto (pasta comune o riso) asciutto con condimenti di vario tipo: pomodoro, pesto verdure, ragù, oppure minestra di verdura o di legumi

2° piatto scegliendo a rotazione fra: carne bianca carne rossa, pesce, formaggio (da prediligere sulla frequenza del salume magro), prosciutto crudo o cotto, piatti a base di uova (omelette, frittate e tortini)

Contorno di verdura di stagione cruda o cotta (di stagione o surgelata), patate o legumi

Pane toscano o integrale prodotto con farine italiane

Frutta fresca di stagione di provenienza nazionale

Condimento olio extravergine d'oliva biologico e parmigiano reggiano dop

Una volta al mese la porzione di frutta verrà sostituita da una porzione di torta di nostra produzione.

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).

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**