

MENU ANNO SCOLASTICO 2020/2021
SCUOLA NIDO D'INFANZIA "VIA POMA"

(In vigore dal 21 Ottobre 2020 corrispondente al lunedì della 4a settimana)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	Dal 28/09/2020 al 02/10/2020 Dal 26/10/2020 al 30/10/2020 Dal 23/11/2020 al 27/11/2020 Dal 21/12/2020 al 25/12/2020 Dal 25/01/2021 al 29/01/2021 Dal 22/02/2021 al 26/02/2021 Dal 22/03/2021 al 26/03/2021				
PRIMA SETTIMANA	<p>Colazione: Karkadè con crackers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vellutata di patate e carote con orzo - Prosciutto cotto - Broccoli lessati <u>se poco graditi</u> sostituiti con Fagiolini lessati - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Gnocco</p>	<p>Colazione: Camomilla e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio all'olio extra v. oliva bio e parmigiano - Bocconcini di pollo al latte - verdura fresca mista <u>oppure</u> bietola lessata - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: yogurt alla frutta</p>	<p>Colazione: Latte bio* e cereali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio al ragù di ⊗ bovino bio - Spinacina vegetariana (produzione interna) - Carote a filini <u>oppure</u> carote lessate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Banana</p>	<p>Colazione: The e fette biscottate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passato di fagioli con pasta bio - Frittata al forno - Insalata <u>oppure</u> cavolo lessato - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Frutta fresca con pane</p>	<p>Colazione: Latte bio* e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio alla crema di zucca - Pesce gratinato - Patate lessate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Plum cake</p>
	Dal 05/10/2020 al 09/10/2020 Dal 02/11/2020 al 06/11/2020 Dal 30/11/2020 al 04/12/2020 Dal 04/01/2021 al 08/01/2021 Dal 01/02/2021 al 05/02/2021 Dal 01/03/2021 al 05/03/2021 Dal 29/03/2021 al 02/04/2021				
SECONDA SETTIMANA	<p>Colazione: The e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Risotto bio alla parmigiana - Scaloppina di pollo all'arancia - Cappuccino a vapore <u>se poco graditi</u> sostituiti con Cappuccino in insalata (Bianco e viola) <u>oppure</u> cavolo lessato - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Mousse di frutta</p>	<p>Colazione: Latte bio* e cereali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema di finocchi e patate con pasta bio - Pesce con cereali - Spinaci lessati - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Stregchette**</p>	<p>Colazione: Camomilla e biscotti</p> <p>PIATTO UNICO: Lasagne con ragù di bovino</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carote a filini <u>oppure</u> carote lessate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Banana</p>	<p>Colazione: Karkadè con pane integrale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdure con pasta bio - Polpette di legumi e zucca - Verdura fresca <u>oppure</u> bietola lessata - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Latte bio* e biscotti</p>	<p>Colazione: The e fette biscottate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio al pomodoro - Pesce dorato - Purè di patate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Frutta fresca e Crackers</p>
	Dal 12/10/2020 al 16/10/2020 Dal 09/11/2020 al 13/11/2020 Dal 07/12/2020 al 11/12/2020 Dal 11/01/2021 al 15/01/2021 Dal 08/02/2021 al 12/02/2021 Dal 08/03/2021 al 12/03/2021 Dal 05/04/2021 al 09/04/2021				
TERZA SETTIMANA	<p>Colazione: Karkadè con crackers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riso bio con crema di broccoli - Prosciutto cotto - Fagiolini lessati - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Gnocco al forno</p>	<p>Colazione: Camomilla e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passato di verdura con pasta bio - Frittata con spinaci - Insalata <u>oppure</u> bietola lessata - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Plum cake</p>	<p>Colazione: Latte bio* e cereali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio all'olio extra v. oliva bio e parmigiano - Spezzatino di pollo con patate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Banana</p>	<p>Colazione: The e fette biscottate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema di zucca con pasta bio - Polpette di ricotta e piselli - Cavolo cappuccio in insalata <u>oppure</u> cavolo lessato - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: yogurt alla frutta</p>	<p>Colazione: Latte bio* e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio con il tonno - Pesce in crosta di mais - Verdura fresca mista <u>oppure</u> carote lessate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Frutta fresca e Crackers</p>
	Dal 21/09/2020 al 25/09/2020 Dal 19/10/2020 al 23/10/2020 Dal 16/11/2020 al 20/11/2020 Dal 14/12/2020 al 18/12/2020 Dal 18/01/2021 al 22/01/2021 Dal 15/02/2021 al 19/02/2021 Dal 15/03/2021 al 19/03/2021 Dal 12/04/2021 al 16/04/2021				
QUARTA SETTIMANA	<p>Colazione: The e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio al ragù di ⊗ bovino bio - Formaggio - Fagiolini lessati - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Gnocco al forno</p>	<p>Colazione: Latte bio* con cereali</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quadrucci in brodo di carne - Lombino di maiale in salsa di mele - Finocchio in insalata <u>oppure</u> finocchio less. - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Schiacciata**</p>	<p>Colazione: Camomilla e biscotti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio all'olio extra v. oliva bio e parmigiano - Pesce ai cereali - Patate lessate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Pane arabo e frutta fresca</p>	<p>Colazione: The e fette biscottate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vellutata ai cinque legumi con riso bio - Cotoletta di pollo al forno - Verdura fresca <u>oppure</u> bietola lessata - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Latte bio* e biscotti</p>	<p>Colazione: Karkadè con pane integrale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta bio con pomodoro e pecorino - Polpette di pesce - Carote lessate - Pane bio - Frutta fresca <p>Merenda: Banana</p>
Note:	<p>⊗ Bovino di età uguale o inferiore a 24 mesi. Latte*: Proposto a settimane alterne con orzo o bianco</p> <p>Stregchette** e schiacciata**: + possibile abbinare come bevanda il the (di produzione interna).</p> <p>- INFORMATIVA ALLERGENI: VEDI RETRO MENU'</p>				AREA EMILIA EST - MG

L'EQUILIBRIO NUTRIZIONALE DEL MENU SCOLASTICO

Il menù mensile viene elaborato seguendo le raccomandazioni nutrizionali della Società Italiana di Nutrizione Umana. Principi nutritivi e calorie rispecchiano le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana), compatibilmente con le grammature fissate da capitolato.

	Calorie giornaliere	Calorie del pasto
Nido d'infanzia	1085 ± 5%	543*
Scuola Infanzia	1493 ± 5%	747*
Scuola Primaria	1835 ± 5%	734

*Pranzo e Merenda: - Pranzo 40% delle calorie totali.

- Merenda 10% delle calorie totali.

SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

* pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali, con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronta e facile utilizzazione;

* yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;

* frutta (anche sotto forma di frullati): garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare ingredienti poco energetici, come la frutta fresca, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

A cena completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico, consultando il menù e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati.

DIETE PARTICOLARI

Dieta "in bianco": può essere prenotata giornalmente, senza presentazione di certificato medico, per non più di 3 giorni consecutivi, per bambini ed adulti affetti da leggera indisposizione.

La dieta è così costituita:

- **primo piatto:** riso bio o pasta di semola bio conditi con olio extra vergine di oliva bio e parmigiano reggiano.

- **secondo piatto:** carne magra cotta ai ferri o al forno, oppure piatto freddo (prosciutto crudo e/o cotto e parmigiano reggiano).

- **contorno:** insalata lattuga, oppure carote lessate o patate lessate

- **frutta:** mela

- **merenda:** mela.

Dieta "speciale": la richiesta di dieta speciale si riferisce a casi in cui si rende necessario adottare un tipo di alimentazione mirata a correggere o a prevenire stati patologici individuali, in genere di lunga durata. E' indispensabile fare pervenire alla cucina un certificato medico nel quale siano chiaramente specificati: nome e cognome del bambino o dell'adulto che necessita della dieta, scuola di riferimento, tipo e durata della dieta

Dieta "alternative": per esigenze etico-religiose: saranno rese disponibili su richiesta scritta dei genitori.

PASTO ALTERNATIVO AL MENÙ DEL GIORNO

In sostituzione del primo piatto: pasta bio condita con olio e.v.oliva bio e parmigiano reggiano o con pomodoro biologico.

In sostituzione del secondo piatto: si alternano prosciutto cotto, prosciutto crudo, carne ai ferri, formaggi secondo un'alternanza descritta in apposito schema esposto presso la scuola.

In Sostituzione del "piatto unico": pasta bio con olio e.v.oliva bio, mozzarella bio e pr.cotto.

CONDIMENTI

- **parmigiano reggiano** stagionato 24 mesi, per insaporire i primi piatti.
- **olio: extra vergine d'oliva biologico** per il condimento a crudo; olio di girasole, in minima quantità, per la cottura.
- **Sale fortificato con iodio.**
- **succo di limone, erbe aromatiche, brodo vegetale.**

Non vengono utilizzati alimenti precotti, spezie, preparati per brodo, additivi quali conservanti e/o coloranti.

LA COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti vengono cucinati al mattino, immediatamente prima del consumo dei pasti. **Nessun alimento viene sottoposto a frittura.**

INGREDIENTI DI ALCUNI PIATTI INSERITI IN MENU'

PASTA alla CREMA DI ZUCCA: Pasta, zucca, cipolla, aglio, prezzemolo, olio extra v. oliva e sale iodato.

CREMA DI FINOCCHI E PATATE CON PASTA: Pasta di semola, patate, finocchi, cipolla, sedano, carote, aglio, olio extra v. oliva, prezzemolo e sale iodato.

RISOTTO CON CREMA DI BROCCOLI: Riso, broccoli, basilico, besciamella (farina tipo "o", olio di semi di girasole, latte p.s. UHT, parmigiano reggiano), aglio, prezzemolo e sale iodato.

CREMA DI ZUCCA CON PASTA: Pasta, zucca, patate, cipolla, carote, sedano, aglio, olio extra v. oliva, salvia e sale iodato.

SPINACINA VEGETARIANA spinaci, patate, ricotta, edamer, uovo, parmigiano reggiano, pane grattugiato, aglio, prezzemolo, olio e sale iodato.

POLPETTE di LEGUMI E ZUCCA: cannellini o ceci, patate, zucca, ricotta, edamer, uovo misto pastorizzato, parmigiano reggiano, pangrattato, aglio, olio e.v.oliva e sale iodato.

SCALOPPINA DI POLLO ALL'ARANCIA: Carne di pollo, farina, arance, olio di semi di girasole, aglio, rosmarino, salvia e sale iodato.

SPEZZATINO DI POLLO CON PATATE: Carne di pollo, sedano, carote e cipolla, pomodoro, patate, olio di semi di girasole, aglio, rosmarino, salvia e sale iodato.

INFORMATIVA ALLERGENI

SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTEMPLATI NEL MENU' POSSONO CONTENERE UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI CONTENERE UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO. Elenco degli Allergeni alimentari (ai sensi del Reg. UE 1169/11, D. Lgs. 109/92, 88/2009 e s.m.i.).

Cereali contenenti glutine (cioè grano,segale,orzo,avena,farro,kamut o i loro ceppi ibridati)e prodotti derivati. Crostacei e prodotti derivati.Uova e prodotti derivati.Pesce e prodotti derivati.Arachidi e prodotti derivati.Soya e prodotti derivati. Latte e prodotti derivati,incluso lattosio.Frutta a guscio, cioè mandorle,nocciole,noci comuni,noci di anacardi,noci di pecan,noci del Brasile, pistacchi,noci del Queensland e prodotti derivati. Sedano e prodotti derivati. Senape e prodotti derivati. Semi di sesamo e prodotti derivati. Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini). Lupini e prodotti derivati. Molluschi e prodotti derivati. Si invitano i consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati o i loro familiari a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIR Food e ad attivare l'iter di richiesta del menù personalizzato per allergia/intolleranza.

LE NOSTRE MATERIE PRIME

Pasta: di semola di grano duro **biologica.**

Pasta all'uovo: per lasagne e maltagliati e quadrucci.

Riso: biologico.

Pane biologico: farina tipo "o" biologica, acqua, olio extra vergine di oliva biologico, sale, lievito naturale.

Farina: di grano tenero **biologica.**

Carni: suine ed avicole fresche, ottenute da animali sani, regolarmente sottoposti a visita veterinaria, provenienti da stabilimenti di lavorazione riconosciuti dalla CE.

Carni bovine: biologiche, di età uguale o inferiore a 24 mesi.

Pesce: surgelato, a ridotto contenuto di grassi, di piccola pezzatura, privo di lische.

Prosciutto cotto: di coscia suina, di prima qualità, senza polifosfati aggiunti.

Prosciutto crudo: D.O.P. di Modena o di Parma.

Uova: pastorizzate, refrigerate.

Olio extra vergine d'oliva: biologico utilizzato per condimento delle verdure e della "pasta all'olio extra di oliva".

Polpa, passata di pomodoro e pelati biologici.

Legumi: secchi o surgelati.

Ortaggi: freschi biologici (insalata o carote) e provenienti da agricoltura convenzionale nelle rimanenti giornate. **Non si utilizzano ortaggi in scatola, ad eccezione di pelati, polpa e passata di pomodoro.**

Verdure surgelate a lotta integrata: fagiolini, piselli, spinaci, verdure per minestrone e per fondi di cottura.

Frutta: fresca di stagione biologica (mela e arancia) e provenienti da agricoltura convenzionale nelle rimanenti giornate.

Formaggi: mozzarella biologica, stracchino biologico, caciotta, robiola e ricotta.

Parmigiano reggiano: stagionatura 24 mesi D.O.P.

Latte: intero biologico per colazioni e merende; parzialmente scremato a lunga conservazione per cucinare.

Yogurt: intero, alla frutta biologico.

CIR è impegnata a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente.

CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ E SISTEMA DI AUTOCONTROLLO HACCP

La Cooperativa Italiana di Ristorazione ha ottenuto nel Giugno del 1997 la certificazione del Sistema di Gestione della Qualità secondo la norma UNI EN ISO 9001, aggiornata nel 2009 rispetto alla nuova versione 2008. Nel 2003 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione Ambientale ai sensi della norma UNI EN ISO 14001 : 2004. In conformità al Reg. CE 852/04, le cucine CIR food applicano un Sistema di Autocontrollo progettato e sviluppato sui principi del sistema HACCP, certificato in 4 cucine centrali ai sensi della norma UNI 10854. Il Sistema di Autocontrollo, che comprende anche sistematici processi di analisi e controllo, è applicato in tutte le unità di produzione e vendita a gestione diretta, come garanzia della sicurezza igienico sanitaria del prodotto/servizio erogato. CIR food nel 2007 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione della Sicurezza Alimentare, secondo la norma UNI EN ISO 22000, applicato a realtà produttive diffuse in tutto il territorio nazionale. Dal 2009 è stato aggiunto ai sistemi certificati quello relativo alla Responsabilità Sociale secondo la norma SA8000 e dal giugno 2010 la certificazione BS OHSAS 18001 relativa al Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro; dal 2011 è attiva la Certificazione UNI EN ISO 22005:2008 relativa alla Rintracciabilità nelle filiere Agroalimentari, essa è applicata ad un Centro di Preparazione Pasti dedicato alla ristorazione scolastica e socio-assistenziale. Tutti i sistemi sopra indicati sono integrati nel Sistema Qualità ISO 9001, esteso ed applicato ai diversi segmenti di attività in cui CIR food opera ed a tutte le unità di produzione e vendita attive sul territorio nazionale.