

dal 05/05 al 09/05 - dal 02/06 al 06/06 - 30/6 - dal 22/09 al 26/09

L. - PASTA AL PESTO DI BASILICO

Pane e frutta fresca

M. - PASTA DEL MARINAIO*

Pane e frutta fresca

M. - PIATTO UNICO: PIZZA MARGHERITA - Carote a filini e mais

Frutta fresca

G. - PASSATO DI VERDURE LIGURE CON RISO

Pane integrale e frutta fresca

V. - PASTA AL SUGO VEGETARIANO

Pane e frutta fresca

PROSCIUTTO COTTO - Verdura fresca mista

Cracker

MEDAGLIONE MEDITERRANEO - Piselli brasati

Yogurt

Frutta fresca

COTOLETTA DI POLLO AL FORNO - Insalata con pomodori

Biscotti

BASTONCINI DI MERLUZZO* IN CROSTA DI MAIS - Patate al forno

Frutta fresca

dal 14/04 al 18/04 - dal 12/05 al 16/05 - dal 09/06 al 13/06 - dal 01/09 al 05/09 - dal 29/09 al 03/10

L. - PASTA INTEGRALE AL SUGO DEL CASALE

Pane e frutta fresca

M. - RISO PRIMAVERA

Pane e frutta fresca

M. - LASAGNE AL FORNO

Pane e frutta fresca

G. - CREMA DI CANNELLINI CON ORZO

Pane e frutta fresca

V. - PASTA ALLA SICILIANA

Pane e frutta fresca

FRITTATA ALLA PIZZAIOLA - Fagiolini lessati

Focaccia

BOCCONCINI DI TACCHINO DORATI - Zucchine trifolate

Frutta fresca

FORMAGGIO- Carote a filini

Torta al cacao

BURGER DI SPINACI - Insalata mista con pomodori

Yogurt

MEDAGLIONE DI MERLUZZO* AL FORNO - Verdura fresca

Frutta fresca

dal 21/04 al 25/04 - dal 19/05 al 23/05 - dal 16/06 al 20/06 - dal 08/09 al 12/09 - dal 06/10 al 10/10

L. - PASTA CON OLIO E PARMIGIANO

Pane e frutta fresca

M. - RISO CON PISELLI

Pane e frutta fresca

M. - PASSATO DI VERDURE E LEGUMI CON ORZO

Pane e frutta fresca

G. - PASTA CON PESTO DI ZUCCHINE

Pane integrale e frutta fresca

V. - PASTA AL POMODORO

Pane e frutta fresca

FRITTATA ALLE VERDURE - Pomodori in insalata

Frutta fresca

PORTAFOGLI AL FORNO - Insalata di fagiolini e carote

Cracker

SCALOPPINA TACCHINO AL LIMONE -

Insalata mista con radicchio - Frutta fresca

BACETTI DI CAULIPOWER - Purè

Yogurt

FILETTO DI HALIBUT GRATINATO* - Cavolo cappuccio bicolore

Torta margherita

dal 28/04 al 02/05 - dal 26/05 al 30/05 - dal 23/06 al 27/06 - dal 15/09 al 19/09 - dal 13/10 al 17/10

L. - PASTA INTEGRALE AL POMODORO

Pane e frutta fresca

M. - PASTA AL RAGU' EMILIANO

Pane e frutta fresca

M. - VELLUTATA MEDITERRANEA CON ORZO

Pane e frutta fresca

G. - PASTA AL PESTO DI BASILICO

Pane e frutta fresca

V. - PASTA ALLA CAMPAGNOLA

Pane e frutta fresca

MOZZARELLA - pomodori con origano

Frutta fresca

FRITTATA FILANTE - Carote a filini

Yogurt

POLLO AL FORNO - Insalata mista

Focaccia

MEDAGLIONE DI CANNELLINI - Misto d'estate

Biscotti

FILETTO DI PLATESSA* DORATO AL FORNO - Insalata verde

Frutta

"Giornate speciali" verranno proposte precedute da idonea informazione.

POMODORI (contorno): PROPOSTI IN BASE ALLA DISPONIBILITÀ STAGIONALE, IN ALTERNATIVA SOSTITUITI CON ALTRA VERDURA FRESCA.

Nota: alcune ricette prevedono l'utilizzo di materie prime surgelate



SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTEMPLATI NEL MENU POSSONO CONTENERE UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O COME PRESENZA INVOLONTARIA DERIVANTE DAL PROCESSO PRODUTTIVO. Elenco degli Allergeni alimentari (ai sensi del Reg. UE 1169/11 - allegato II e s.m.i.) Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati), crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, lattosio, frutta a guscio (cioè mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia), sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi e tutti i derivati dei prodotti in elenco. Si invitano i consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIRFOOD.

La Cottura dei Cibi

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino, immediatamente prima del confezionamento e della spedizione dei pasti.

• La pasta ed i cereali in chicco: speciali cuoci-pasta consentono la "cottura espressa".

• I secondi: in forni tradizionali o a vapore.

• I contorni: in forni a vapore.

Nessun alimento viene fritto.

L'equilibrio Nutrizionale del Menu Scolastico

I criteri di riferimento per la formulazione delle tabelle dietetiche e dei menu scolastici seguono gli orientamenti proposti dalla più recente revisione dei **LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti, 2014)**, le **Linee Guida della Regione Emilia-Romagna per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la valutazione e controllo** (Delibera Regionale n.1452/2023), le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della salute, 2010)** e le **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE** (crea, revisione 2018).

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, latte e latticini magri (ricotta) assicurano un buon apporto di calcio e proteine;

• frutta fresca garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico e digeribili, come la frutta o lo yogurt, che non compromettano l'appetito per il pranzo.

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

Diete Particolari

Dieta "in bianco" (senza certificato medico): si può prenotare, per il tempo strettamente necessario, per bambini o adulti con lievi indisposizioni.

Dieta "sanitaria" (con certificato medico e apposita modulistica): esclusivamente per bambini o adulti che necessitano di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare specifiche patologie (allergie alimentari, diabete, ecc.).

Dieta con esclusione di carni per motivi etico-religiosi (maiale, bovino, carne in genere): può essere richiesta, per iscritto, dagli interessati tramite apposita modulistica.

Dieta vegetariana o vegana: può essere richiesta, per iscritto, dagli interessati tramite apposita modulistica.