



CITTÀ DI
CASTELFRANCO
EMILIA

**MENÙ SCOLASTICO
INVERNO**
A.E. 2021/2022

**IN VIGORE DAL 01/11/2021
AL 01/04/2022**

CIRFOOD

camst
group | Più di una scelta

Piccoli



Dal 01/11/21 al 05/11/21 - Dal 06/12/21 al 10/12/21
Dal 10/01/22 al 14/01/22 - Dal 14/02/22 al 18/02/22
Dal 21/03/22 al 25/03/22

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina al ragù di mare (sugo frullato)	Prosciutto cotto frullato	Patate arrosto	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta <i>oppure</i> yogurt alla frutta	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta
MARTEDÌ	Pastina in brodo vegetale	Tortino di verdure e legumi frullato	Bietole al vapore		
MERCOLEDÌ	Pastina al pomodoro (sugo frullato)	Pesce a vapore frullato / omog. di pesce	Verdura cotta		
GIOVEDÌ	Vellutata di zucca con Pastina	Omogeneizzato di carne	Broccoli e cavolfiore all'olio		
VENERDÌ	Pastina al ragù (sugo frullato)	Ricotta	Verdura cotta		

A completamento del pasto sono forniti:
Frutta fresca / Mousse di frutta / Omogeneizzato di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.

Dal 08/11/21 al 12/11/21 - Dal 13/12/21 al 17/12/21
 Dal 17/01/22 al 21/01/22 - Dal 21/02/22 al 25/02/22
 Dal 28/03/22 al 01/04/22

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina alla milanese	Ricotta	Carote all'olio	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta <i>oppure</i> yogurt alla frutta	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta
MARTEDÌ	Pastina al tonno (sugo frullato)	Sformato di patate frullato	Fagiolini all'olio		
MERCOLEDÌ	Vellutata di patate con pastina	Pollo frullato / omog. di carne	Verdura cotta		
GIOVEDÌ	Pastina olio e parmigiano	Bovino frullato / omog. di carne	Piselli		
VENERDÌ	Pastina al sugo del pirata (sugo frullato)	Pesce a vapore frullato / omog. di pesce	Verdura cotta		

A completamento del pasto sono forniti:
 Frutta fresca / Mousse di frutta / Omogenizzato di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.

Dal 15/11/21 al 19/11/21 - Dal 20/12/21 al 24/12/21
Dal 24/01/22 al 28/01/22- Dal 28/02/22 al 04/03/22

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina al pomodoro rustico (sugo frullato)	Frittata di spinaci frullata	Fagiolini all'olio	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta <i>oppure</i> yogurt alla frutta	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta
MARTEDÌ	Passato di verdura con pastina	Prosciutto cotto frullato	Verdura cotta		
MERCOLEDÌ	Pastina alla parmigiana	Pesce a vapore frullato / omog. di pesce	Purè di patate		
GIOVEDÌ	Pastina al cavolfiore (sugo frullato)	Bovino frullato / omog. di carne	Carote prezzemolate		
VENERDÌ	Pastina al ragù di prosciutto (sugo frullato)	Pepite di verdure e legumi frullate	Verdura cotta		

A completamento del pasto sono forniti:
Frutta fresca / Mousse di frutta / Omogenizzato di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.

Dal 22/11/21 al 26/11/21 - Dal 27/12/21 al 31/12/21
Dal 31/01/22 al 04/02/22 - Dal 07/03/22 al 11/03/22

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina al pesto delicato (sugo frullato)	Pesce a vapore frullato / omog. di pesce	Patate lessate	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta <i>oppure</i> yogurt alla frutta	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta
MARTEDÌ	Crema di legumi con pastina	Maiale frullato / omog. di carne	Verdura cotta		
MERCOLEDÌ	Pastina olio e parmigiano	Hamburger di legumi frullato	Verdura cotta		
GIOVEDÌ	Pastina alla crema di broccoli e besciamella	Pollo frullato / omog. di carne	Bietola olio e parmigiano		
VENERDÌ	Pastina al pomodoro (sugo frullato)	Pesce a vapore frullato / omog. di pesce	Carote all'olio		

A completamento del pasto sono forniti:
Frutta fresca / Mousse di frutta / Omogenizzato di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.

Dal 29/11/21 al 03/12/21 - Dal 03/01/22 al 07/01/22
Dal 07/02/22 al 11/02/22 - Dal 14/03/22 al 18/03/22

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina al profumo di limone (sugo frullato)	Formaggio	Verdura cotta	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta <i>oppure</i> yogurt alla frutta	Frutta fresca <i>oppure</i> mousse di frutta
MARTEDÌ	Pastina integrale al ragù di carne bianca (sugo frullato)	Polpettine di verdura e legumi frullate	Purè di patate		
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con pastina	Tacchino frullato / omog. di carne	Verdura cotta		
GIOVEDÌ	Pastina olio e parmigiano	Bovino frullato / omog. di carne	Fagiolini all'olio		
VENERDÌ	Pastina al verde (sugo frullato)	Pesce a vapore frullato / omog. di pesce	Verdura cotta		

A completamento del pasto sono forniti:
Frutta fresca / Mousse di frutta / Omogenizzato di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.

L'equilibrio nutrizionale del menù 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 strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna (n.56 /2009)**, le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica (Ministero della salute, 2010)** e le **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (crea, revisione 2018) compatibilmente con le grammature fissate dal capitolato d'appalto.**

	<i>Calorie giornaliere</i>	<i>Calorie del pranzo</i>
<i>Nido d'infanzia</i>	1000-1300	400-500
<i>Scuola Infanzia</i>	1400 - 1600	600-700
<i>Scuola Primaria</i>	1800 - 2000	800-900

Diete particolari

- **Dieta "in bianco"** (senza certificato medico): si può prenotare, **per non più di 3 giorni consecutivi**, per bambini o adulti con lieve indisposizione.
- **Dieta "speciale"** (con certificato medico): esclusivamente per bambini o adulti che necessitano di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare specifiche patologie (allergie alimentari, diabete, ecc.).
- **Dieta "alternativa" per motivi etico-religiosi**: può essere richiesta, per iscritto, dalle famiglie interessate.

Principali ingredienti dei piatti con nomi di fantasia

Menù Inverno

PASTINA AL SUGO DEL PIRATA:

passata di pomodoro, capperi e acciughe e parmigiano reggiano.

PASTINA AL RAGÙ DI MARE:

passata di pomodoro, merluzzo e seppioline.

INFORMATIVA SUGLI ALLERGENI

SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTEMPLATI NEL MENU' POSSONO CONTENERE UNO O PIU' 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, khorosan-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. **Soia** 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 a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati dal personale CAMST e CIR Food e ad attivare l'iter di richiesta del menù personalizzato per allergia/intolleranza.

CONDIMENTI

- **Parmigiano reggiano** per insaporire i primi piatti;
- **Olio extra vergine d'oliva biologico** per il condimento a crudo;
- **Olio di girasole**, in minima quantità, in cottura;
- **Sale fortificato con iodio**.

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.

Il sistema utilizzato per la produzione è quello definito **FRESCO-CALDO** che prevede il mantenimento di temperature specifiche per piatti caldi e freddi dal momento della cottura a quello del confezionamento del trasporto per garantirne la sicurezza igienica fino al momento del consumo.

Tecniche di preparazione, cottura e mantenimento:

Al fine di garantire ai nostri piatti, massima qualità organolettica ed elevato valore nutrizionale, privilegiamo metodi di cottura semplici con utilizzo limitato di grassi grazie anche all'esperienza maturata dai nostri Chef in questi anni.

I metodi di cottura utilizzati sono:

COTTURA IN PENTOLA: consente la cottura di sughi, salse, ragù,

besciamelle, purè. Il particolare fondo emisferico e il sistema di mescolamento assicurano una perfetta uniformità di cottura.

COTTURA AL FORNO (CALORE A SECCO): l'ottimale distribuzione del calore permette una cottura più facile e veloce per rosolare, cuocere, preservando la tenerezza della preparazione.

COTTURA A VAPORE (MEDIANTE FORNO): la cottura a vapore è un sistema ritenuto tra i più sani e dietetici, consente di cucinare senza sprecare nulla sia in termini di sapore, sia in termini di sostanze nutritive.

BOLLITURA: utilizzata per i tipi di cottura che necessitano la distribuzione del calore uniforme su tutta la superficie degli alimenti. Permette di mantenere i cibi leggeri e digeribili esaltandone i sapori.

COTTURA ALLA PIASTRA: la cottura su piastra con fry-top è utilizzata in casi in cui l'alimento deve subire una rosolatura o una grigliatura esterna (es. fettina, svizzera, ecc..)

Caratteristiche delle materie prime utilizzate

PRODOTTI BIOLOGICI: pane, pasta di semola, riso integrale, carne bovina, legumi secchi, ortaggi, olio extravergine di oliva, passata e pelati di pomodoro, uova, mele, arance, clementini e kiwi, confettura di frutta, succhi di frutta, yogurt, mozzarella, burro, latte intero (per colazioni e merende), cracker.

PRODOTTI A FILIERA CORTA: prosciutto crudo, prosciutto cotto, lonza di suino, mortadella, parmigiano, riso.

PRODOTTI IGP e DOP: Pesca e Nettarina di Romagna, Pera dell'Emilia Romagna, Prosciutto crudo e Modena di Parma, Grana Padano, Parmigiano Reggiano;

PRODOTTI EQUOSOLIDALI: cacao, zucchero.

ALTRE MATERIE PRIME FORNITE

Carne suina e avicunicola: fresca, ottenuta da animali sani, regolarmente sottoposti a visita veterinaria, provenienti da allevamenti nazionali e da stabilimenti di lavorazione italiani riconosciuti CE.

CAMST e CIR si impegnano a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente.