CITTÀ DI CASTELFRANCO EMILIA

MENÙ SCOLASTICO
PRIMAVERA / ESTATE
A.E. 2021/2022

IN VIGORE DAL 04/04/2022

CIRFOOD

camst group | Più di una scelta

Merenda



CITTÀ DI CASTELFRANCO EMILIA

CIRFOOD camst group

SETTIMANA 01

Dal 4 all'8 aprile / Dal 9 al 13 maggio / Dal 13 al 17 giugno

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina piccolissima + Olio E.V. Oliva + Brodo vegetale*	Carne di pollo frullata / omog. di carne	Patate al vapore	Omogeneizzato di pera/mela/ banana, oppure banana, oppure mousse di frutta, oppure yogurt alla frutta	Omogeneizzato Di pera / mela / banana, Oppure banana, Oppure Mousse di frutta
MARTEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
MERCOLEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
GIOVEDÌ		Carne di tacchino frullata / omog. di carne	Verdura cotta**		
VENERDÌ		Omogeneizzato di carne	Zucchine a vapore		

A completamento del pasto sono forniti omogeneizzato di pera/mela/banana, oppure banana, oppure mousse di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.
Primo: pastina di piccolissimo formato (sabbiolina o forellini micron o puntine) condita con poco olio extra vergine oliva + brodo vegetale* a parte costituito dalla sola acqua di cottura di patate, carote e zucchine.
Secondo: omogeneizzato di carne: alternare settimanalmente manzo, pollo, agnello, coniglio, tacchino.
Contorno:** alternare patate, zucchine, carote, bietola lessate e frullate
Omogeneizzato di frutta: alternare omogeneizzati di mela, pera e banana.

CITTÀ DI CASTELFRANCO EMILIA

CIRFOOD camst group

SETTIMANA 02

Dall'11 al 15 aprile / Dal 16 al 20 maggio / Dal 20 al 24 giugno

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina piccolissima + Olio E.V. Oliva + Brodo vegetale*	Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**	Omogeneizzato di pera/mela/ banana, oppure banana, oppure mousse di frutta, oppure yogurt alla frutta	Omogeneizzato Di pera / mela / banana, Oppure banana, Oppure Mousse di frutta
MARTEDÌ		Omogeneizzato di carne	Carote a vapore		
MERCOLEDÌ		Prosciutto cotto frullato / omog. di carne	Verdura cotta**		
GIOVEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
VENERDÌ		Carne di tacchino frullata / omog. di carne	Verdura cotta**		

A completamento del pasto sono forniti omogeneizzato di pera/mela/banana, oppure banana, oppure mousse di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.
Primo: pastina di piccolissimo formato (sabbiolina o forellini micron o puntine) condita con poco olio extra vergine oliva + brodo vegetale* a parte costituito dalla sola acqua di cottura di patate, carote e zucchine.
Secondo: omogeneizzato di carne: alternare settimanalmente manzo, pollo, agnello, coniglio, tacchino.
Contorno:** alternare patate, zucchine, carote, bietola lessate e frullate
Omogeneizzato di frutta: alternare omogeneizzati di mela, pera e banana.

Menù primavera - estate
In vigore dal 04/04/2022

Nido lattanti

CITTÀ DI CASTELFRANCO EMILIA

CIRFOOD camst group

SETTIMANA 03

Dal 18 al 22 aprile / Dal 23 al 27 maggio / Dal 27 giugno al 1 luglio

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina piccolissima + Olio E.V. Oliva + Brodo vegetale*	Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**	Omogeneizzato di pera/mela/ banana, oppure banana, oppure mousse di frutta, oppure yogurt alla frutta	Omogeneizzato Di pera / mela / banana, Oppure banana, Oppure Mousse di frutta
MARTEDÌ		Omogeneizzato di carne	Patate al vapore		
MERCOLEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
GIOVEDÌ		Carne di bovino frullata / omog. di carne	Verdura cotta**		
VENERDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		

A completamento del pasto sono forniti omogeneizzato di pera/mela/banana, oppure banana, oppure mousse di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.
Primo: pastina di piccolissimo formato (sabbiolina o forellini micron o puntine) condita con poco olio extra vergine oliva + brodo vegetale* a parte costituito dalla sola acqua di cottura di patate, carote e zucchine.
Secondo: omogeneizzato di carne: alternare settimanalmente manzo, pollo, agnello, coniglio, tacchino.
Contorno:** alternare patate, zucchine, carote, bietola lessate e frullate
Omogeneizzato di frutta: alternare omogeneizzati di mela, pera e banana.

Menù primavera - estate
In vigore dal 04/04/2022

Nido lattanti

CITTÀ DI CASTELFRANCO EMILIA

CIRFOOD camst group

SETTIMANA 04

Dal 25 al 29 aprile / Dal 30 maggio al 6 giugno

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina piccolissima + Olio E.V. Oliva + Brodo vegetale*	Carne di pollo frullata / omog. di carne	Verdura cotta**	Omogeneizzato di pera/mela/ banana, oppure banana, oppure mousse di frutta, oppure yogurt alla frutta	Omogeneizzato Di pera / mela / banana, Oppure banana, Oppure Mousse di frutta
MARTEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
MERCOLEDÌ		Prosciutto cotto frullato / omog. di carne	Verdura cotta**		
GIOVEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
VENERDÌ		Omogeneizzato di carne	Carote a vapore		

A completamento del pasto sono forniti omogeneizzato di pera/mela/banana, oppure banana, oppure mousse di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.
Primo: pastina di piccolissimo formato (sabbiolina o forellini micron o puntine) condita con poco olio extra vergine oliva + brodo vegetale* a parte costituito dalla sola acqua di cottura di patate, carote e zucchine.
Secondo: omogeneizzato di carne: alternare settimanalmente manzo, pollo, agnello, coniglio, tacchino.
Contorno:** alternare patate, zucchine, carote, bietola lessate e frullate
Omogeneizzato di frutta: alternare omogeneizzati di mela, pera e banana.

Menù primavera - estate
In vigore dal 04/04/2022

Nido lattanti

CITTÀ DI CASTELFRANCO EMILIA

CIRFOOD camst group

SETTIMANA 05

Dal 2 al 6 maggio / Dal 6 al 10 giugno

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI FRULLATI	CONTORNI FRULLATI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pastina piccolissima + Olio E.V. Oliva + Brodo vegetale*	Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**	Omogeneizzato di pera/mela/ banana, oppure banana, oppure mousse di frutta, oppure yogurt alla frutta	Omogeneizzato Di pera / mela / banana, Oppure banana, Oppure Mousse di frutta
MARTEDÌ		Carne di tacchino frullata / omog. di carne	Carote a vapore		
MERCOLEDÌ		Carne di maiale frullata / omog. di carne	Verdura cotta**		
GIOVEDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		
VENERDÌ		Omogeneizzato di carne	Verdura cotta**		

A completamento del pasto sono forniti omogeneizzato di pera/mela/banana, oppure banana, oppure mousse di frutta (distribuita come colazione del mattino) e pane.
Primo: pastina di piccolissimo formato (sabbiolina o forellini micron o puntine) condita con poco olio extra vergine oliva + brodo vegetale* a parte costituito dalla sola acqua di cottura di patate, carote e zucchine.
Secondo: omogeneizzato di carne: alternare settimanalmente manzo, pollo, agnello, coniglio, tacchino.
Contorno:** alternare patate, zucchine, carote, bietola lessate e frullate
Omogeneizzato di frutta: alternare omogeneizzati di mela, pera e banana.

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.**

	Calorie giornaliere	*Calorie del pranzo*
Nido d’infanzia	**1000-1300**	**400-500**
Scuola Infanzia	**1400 - 1600**	**600-700**
Scuola Primaria	**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.

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 igenica 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 superfice 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.

CASTELFRANCO NON SPRECA

Lo sai che 1/3 del cibo prodotto viene sprecato? Lo afferma la Fao, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura.

Anche noi possiamo fare la nostra parte, seguendo le indicazioni dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile: un insieme di azioni che, nel nostro piccolo, possiamo seguire per ridurre gli sprechi alimentari che hanno ricadute negative sociali, economiche e ambientali.

Hai voglia di darci una mano? Ecco come aiutarci con piccole azioni quotidiane.

- Fai una merenda leggera per spezzare la fame, possibilmente con frutta e verdura. Questo ti aiuterà a mangiare tutto quello che hai nel piatto!
- Se ti avanza qualcosa, come pane e frutta, portali pure a casa: consumati a cena saranno ancora buonissimi!
- Sì alle borracce no alla plastica: per ridurre gli sprechi, diciamo addio alle bottiglie d'acqua in plastica, che è un materiale molto difficile da smaltire.
- Carta e penna per la lista della spesa: al supermercato eviterai di acquistare prodotti superflui. Il portafoglio ringrazierà!