



CITTÀ DI
CASTELFRANCO
EMILIA

MENÙ SCOLASTICO PRIMAVERA ESTATE

in vigore dal 3/04/2023

CIRFOOD

camst:
group | Più di una scelta

*Piccoli
Vide*



Settimana 01

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA
LUNEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pollo	Patate lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
MARTEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Parmigiano grattugiato	Carote lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
MERCOLEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Legumi lessati frullati	Bietole lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
GIOVEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di maiale	Carote lessate frullate	Banana
VENERDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pesce	Zucchine lessate frullate	Yogurt alla frutta

A completamento del pasto: frutta fresca frullata - Carne e pesce frullati, oppure omogeneizzato di carne / pesce su richiesta

Settimana 02

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Ricotta fresca	Patate lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
MARTEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pollo	Carote lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
MERCOLEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di carne	Zucchine lessate frullate	Banana
GIOVEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Piselli lessati frullati	Bietole lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
VENERDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pesce	Carote lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)

A completamento del pasto: frutta fresca frullata - Carne e pesce frullati, oppure omogeneizzato di carne / pesce su richiesta

Settimana 03

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA
LUNEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Parmigiano grattugiato	Bietole lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
MARTEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Legumi lessati frullati	Patate lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
MERCOLEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pesce	Carote lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
GIOVEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di manzo	Zucchine lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
VENERDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di carne	Carote lessate frullate	Banana

A completamento del pasto: frutta fresca frullata - Carne e pesce frullati, oppure omogeneizzato di carne / pesce su richiesta

Settimana 04

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA
LUNEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pollo	Patate lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
MARTEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Ceci lessati frullati	Carote lessate frullate	Banana
MERCOLEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di carne	Bietole lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
GIOVEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pesce	Zucchine lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
VENERDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Ricotta fresca	Carote lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti

A completamento del pasto: frutta fresca frullata - Carne e pesce frullati, oppure omogeneizzato di carne / pesce su richiesta

Settimana 05

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Lenticchie lessate frullate	Bietole lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
MARTEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di tacchino	Carote lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)
MERCOLEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di maiale	Patate lessate frullate	Banana
GIOVEDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Ricotta fresca	Zucchine lessate frullate	Mousse di frutta senza zuccheri aggiunti
VENERDÌ	Pastina condita con olio extravergine d'oliva+brodo vegetale a parte	Frullato di pesce	Carote lessate frullate	Yogurt alla frutta (pera, banana, albicocca)

A completamento del pasto: frutta fresca frullata - Carne e pesce frullati, oppure omogeneizzato di carne / pesce su richiesta

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.

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.