



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

Video



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	CONTORNI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pasta al ragù di mare	Prosciutto cotto	Patate arrosto	Biscotti e latte	Biscotti
MARTEDÌ	Pastina in brodo vegetale	Tortino di verdure e legumi	Bietole al vapore	Crackers e succo di frutta	Crackers
MERCOLEDÌ	Pasta al pomodoro	Pesce gratinato al forno	Verdura fresca mista	Frutta fresca	
GIOVEDÌ	Vellutata di zucca con riso	Polpette di ricotta e spinaci	Broccoli e cavolfiore all'olio	Crescenta	Stregchette
VENERDÌ	Lasagne al forno (piatto unico)		Insalata verde e verdura cotta	Frutta fresca	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane. Il venerdì pane integrale.

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	CONTORNI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Riso alla milanese	Formaggio	Carote all'olio	Frutta fresca	
MARTEDÌ	Pasta al tonno	Sformato di patate	Fagiolini all'olio	Stregchette	
MERCOLEDÌ	Vellutata di patate con pasta	Pollo al limone	Verdura fresca mista	Frutta fresca	
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Polpette di bovino	Piselli	Yogurt alla frutta	Frutta fresca
VENERDÌ	Pasta al sugo del pirata	Crocchette di pesce al forno	Insalata verde	Crackers e succo di frutta	Crackers

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane. Il venerdì pane integrale. In 2^a settimana il mercoledì al posto della frutta fresca, verrà somministrata la torta complemese.

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	CONTORNI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pasta al pomodoro rustico	Frittata di spinaci	Fagiolini all'olio	Frutta fresca	
MARTEDÌ	Passato di verdura con orzo	Pizza margherita	Carote a filetti	Crackers e succo di frutta	Crackers
MERCOLEDÌ	Risotto alla parmigiana	Pesce gratinato al forno	Purè di patate	Yogurt alla frutta	Frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta al cavolfiore	Hamburger di bovino	Carote prezzemolate	Latte e ciambella al profumo di limone	Plum cake
VENERDÌ	Pasta al ragù di prosciutto	Pepite di verdure e legumi	Verdura fresca mista	Frutta fresca	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane. Il venerdì pane integrale.

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	CONTORNI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pasta al pesto delicato	Pesce gratinato al forno	Patate lessate	Crescenta	Stregchette
MARTEDÌ	Crema di legumi con riso	Lombino di maiale al forno	Verdura fresca mista	Biscotti e latte	Biscotti
MERCOLEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Hamburger di legumi	Carote a filetti	Frutta fresca	
GIOVEDÌ	Pasta alla crema di broccoli e besciamella	Pollo al forno	Bietola olio e parmigiano	Yogurt alla frutta	Mousse di frutta
VENERDÌ	Pasta al pomodoro	Polpette di tonno e merluzzo	Carote all'olio	Frutta fresca	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane. Il venerdì pane integrale.

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	CONTORNI	MERENDA	MERENDA ASPORTO
LUNEDÌ	Pasta al profumo di limone	Formaggio	Carote a filetti	Crackers e succo di frutta	Crackers
MARTEDÌ	Pasta integrale al ragù di carne bianca	Polpettine di verdura e legumi	Purè di patate	Frutta fresca	
MERCOLEDÌ	Passato di verdure con pasta	Bocconcini di tacchino agli aromi	Verdura fresca mista	Yogurt alla frutta	Mousse di frutta
GIOVEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Svizzera di bovino	Fagiolini all'olio	Frutta fresca	
VENERDÌ	Risotto verde	Pesce gratinato al forno	Insalata verde	Latte e ciambella variegata al cacao	Tortino tipo porretta

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane. Il venerdì pane integrale.

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

PASTA AL SUGO DEL PIRATA:

passata di pomodoro, capperi e acciughe e parmigiano reggiano.

PASTA 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, khorsan-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.