

# Scuole Infanzia San Paolo e Villaggio Giardino

Autunno - Inverno | Revisione 2023

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1 SETTIMANA</b> dal 10/11 al 14/11 dal 08/12 al 12/12 dal 05/01 al 09/01 dal 02/02 al 06/02 dal 02/03 al 06/03 dal 30/03 al 03/04	Pasta alla mediterranea	Riso ai broccoli	Vellutata di zucca con orzo	Piatto unico:	Pasta del casale con lenticchie
	Formaggio	Cotoletta di pollo al forno	Medaglione di pesce in crosta di mais	Pasta o polenta al ragù di maiale	Frittata con verdure
	Finocchi a julienne	Piselli e carote al vapore	Insalata mista	Fagiolini e ceci	Insalata con cavolo cappuccio
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane integrale – Frutta fresca
	Focaccia al forno ☺	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Pane a fette e marmellata
<b>2 SETTIMANA</b> dal 17/11 al 21/11 dal 15/12 al 19/12 dal 12/01 al 16/01 dal 09/02 al 13/02 dal 09/03 al 13/03 dal 06/04 al 10/04	Passato di verdure con orzo	Pasta dell'orto	Riso e fagioli	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta olio e parmigiano
	Pizza margherita ☺	Pollo al forno	Filetto di pesce gratinato	Medaglione vegetariano	Polpette di bovino
	Carote a julienne	Patate al forno o purè	Insalata e finocchi	Fagiolini profumati	Carote e piselli brasati
	Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane integrale – Frutta fresca
	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Torta di mele ☺	Focaccia al forno ☺	Frutta fresca
<b>3 SETTIMANA</b> dal 24/11 al 28/11 dal 22/12 al 26/12 dal 19/01 al 23/01 dal 16/02 al 20/02 dal 16/03 al 20/03	Pasta verdure lenticchie quinoa	Pasta al sugo di pesce	Piatto unico:	Crema di cannellini con riso	Pasta alla ligure
	Prosciutto cotto	Medaglione di ceci e zucca	Lasagne al forno	Frittata con carciofi	Pepite di pesce profumate
	Cavolo cappuccio e verza julienne	Insalata mista	Bis di verdure cotte	Spinaci lessati	Carote a julienne
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane integrale – Frutta fresca
	Focaccia al forno ☺	Pane a fette e marmellata	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Frutta fresca
<b>4 SETTIMANA</b> dal 01/12 al 05/12 dal 29/12 al 02/01 dal 26/01 al 30/01 dal 23/02 al 27/02 dal 23/03 al 27/03	Riso verde agli spinaci	Piatto unico:	Pasta olio e parmigiano	Passato di verdure e legumi con farro	Pasta alla pizzaiola
	Frittata con carote	Pasta al ragù di carni bianche e zucca	Crocchette del contadino	Medaglione di tacchino	Filetto di pesce dorato
	Finocchi a julienne	Insalata di fagiolini cavolfiore e borlotti	Bietole lessate	Insalata mista	Broccoli e patate al pane profumato
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane integrale – Frutta fresca
	Frutta fresca	Focaccia al forno ☺	Torta di carote e mandorle ☺	Yogurt alla frutta	Frutta fresca

QUANDO PREVISTA "PIZZA MARGHERITA" NON SARÀ FORNITO IL PANE

☺ Alimenti prodotti dalla cucina

Nei giorni evidenziati si segnala la presenza di carne di maiale

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.

Ufficio Prodotto  
Area Emilia Est  
13/11/23 MV

**CIRFOOD**





### I nostri ingredienti

Le informazioni relative alle materie prime impiegate sono disponibili al link

<https://www.comune.modena.it/servizi/educazione-e-formazione/ristorazione/ristorazione-nidi-dinfanzia>

*Non vengono utilizzati alimenti precotti, spezie, additivi quali conservanti e/o coloranti.*

*CIRFOOD è impegnata a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente. 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, 2024)**, 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.

### Principali Ingredienti dei Piatti con Nomi di Fantasia

**MEDITERRANEA:** passata di pomodoro, cipolla, sedano, carota, basilico, prezzemolo, parmigiano. **SUGO DEL CASALE:** lenticchie rosse, passata di pomodoro, rosmarino, cipolla, aglio. **DELL'ORTO:** broccoli, porri, carote, latte, farina. **MEDAGLIONE VEGETARIANO:** impasto a base di patate, cavolfiore, quinoa rossa, lenticchie verdi, edamer, impanatura all'uovo. **RAGU' DI CARNI BIANCHE E ZUCCA:** carni pollo e tacchino, passata di pomodoro, zucca, carote, sedano, cipolla, aglio, salvia. **CROCCHETTE DEL CONTADINO:** impasto a base di patate, fagiolini, carote, verza, porri, parmigiano, edamer, prezzemolo, aglio, impanatura all'uovo. **PIZZAIOLA:** passata di pomodoro, cipolla, aglio, origano.

