

**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**

L. - RISO AI BROCCOLI

    Pane e frutta fresca

M. - CREMA DI ZUCCA CON ORZO

    Frutta fresca

M. - SEDANINI AL SUGO DI MARE

    Pane e frutta fresca

G. - MEZZE PENNE AL SUGO DEL CASALE

    Pane e frutta fresca

V. - SPIRELLI INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO

    Pane e frutta fresca

 **PROSCIUTTO COTTO**

    Carote e piselli lessati

**PIZZA MARGHERITA ↗**

    Contorno escluso

**BASTONCINI DI BORLOTTI IN CROSTA DI MAIS**

    Finocchi al forno

**COTOLETTA DI POLLO AL FORNO**

    Verdura fresca

**FILETTO DI PLATESSA DORATO**

    Fagiolini profumati

**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**

L. - NOCCIOLINE OLIO E PARMIGIANO REGGIANO

    Pane e frutta fresca

**TORTINO CON CARCIOFI**

    Verdura fresca mista

M. - VELLUTATA DI CECI CAROTE E PORRI AI TRE CEREALI

    Pane e frutta fresca

**MEDAGLIONE ALL'ORTOLANA**

    Broccoli lessati

M. -  **PIATTO UNICO: GARGANELLI ALL'UOVO AL RAGÙ EMILIANO**

    Pane e frutta fresca

    Verdura fresca

G. - FUSILLI CON VERDURE E LEGUMI

    Pane integrale e frutta fresca

**POLLO AL FORNO**

    Purè

V. - CELLENTANI ALLA CAPRICCIOSA

    Pane e frutta fresca

**FILETTO DI HALIBUT GRATINATO**

    Verdura fresca mista

**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**

L. - PIPE AL PROFUMO DI BASILICO

    Pane e frutta fresca

**FRITTATA CON VERDURE**

    Verdura fresca

M. - SEDANINI AL SUGO DI VERDURE D'AUTUNNO

    Pane e frutta fresca

**PIORE CON CAULIPOWER**

    Piselli brasati

M. - NOCCIOLINE OLIO E PARMIGIANO REGGIANO

    Pane e frutta fresca

**SPEZZATINO DI TACCHINO AL SUGO**

    Verdura fresca mista

G. - CREMA DI BORLOTTI CON RISO

    Pane e frutta fresca

 **PORTAFOGLI AL FORNO**

    Cavolfiore, carote e broccoli

V. - SPIRELLI INTEGRALI ALLA MEDITERRANEA

    Pane e frutta fresca

**CROCCHETTE DI MARE**

    Verdura fresca

**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**

L. - FARFALLE AL SUGO VEGETARIANO

    Pane e frutta fresca

**FORMAGGIO**

    Spinaci al forno

M. - PASSATO DI LENTICCHIE CON FARRO

    Pane e frutta fresca

 **MEDAGLIONE ALLA NAPOLETANA**

    Verdura fresca

M. - PENNE POMODORO AGLIO BASILICO

    Pane e frutta fresca

**MEZZALUNA DI CECI E ZUCCA**

    Patate al forno

G. -  **PIATTO UNICO: GRAMIGNA AL RAGÙ DI TACCHINO E PISELLI**

    Pane integrale e frutta fresca

    Verdura fresca

V. - CELLENTANI ALLA LIGURE

    Pane e frutta fresca

**STELLA DI MERLUZZO E TROTA DORATA**

    Finocchi in insalata

**"Giornate speciali" verranno proposte precedute da idonea informazione.**

 Indica la presenza di carne di maiale con l'opportunità di prenotare il pasto "senza maiale".

↗ QUANDO PREVISTA "PIZZA MARGHERITA" NON SARÀ FORNITO IL PANE.

## I Nostri Ingredienti

Il menu è consultabile nell'app MENU CHIARO ed al sito:

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

Le materie prime impiegate sono reperibili nell'app MENU CHIARO consultando la descrizione delle ricette.

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

## La Cottura dei Cibi

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino, immediatamente prima del confezionamento e della spedizione dei pasti.

- La pasta ed i cereali in chicco: speciali cuoci-pasta consentono la "cottura espressa".
- I secondi: in forni tradizionali o a vapore.
- I contorni: in forni a vapore.

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

**SUGO DI MARE:** passera, merluzzo, passata di pomodoro, cipolla, prezzemolo, aglio.

**SUGO DEL CASALE:** lenticchie rosse, passata di pomodoro, rosmarino.

**RAGÙ EMILIANO:** ragù di carne (suino e bovino), passata di pomodoro, sedano, carota, cipolla.

**CAPRICCIOSA:** passata di pomodoro, olive verdi, capperi, acciughe, prezzemolo, aglio.

**PROFUMO DI BASILICO:** basilico, parmigiano, besciamella all'olio.

**SUGO VERDURE D'AUTUNNO:** broccoli, zucca, verza, passata di pomodoro, sedano, carota, cipolla.

**MEDITERRANEA:** passata di pomodoro, prezzemolo, basilico, parmigiano.

**SUGO VEGETARIANO:** passata di pomodoro, cavolfiore, quinoa rossa, lenticchie verdi, sedano, carota, cipolla.

**BASTONCINI DI BORLOTTI IN CROSTA DI MAIS:** fagioli borlotti, patate, parmigiano reggiano, edamer, passata di pomodoro, sedano, carota, cipolla, uovo, farina di mais.

**MEDAGLIONE ALL'ORTOLANA:** impasto a base di patate, fagiolini, carote, verza, porri, parmigiano, scamorza, impanatura all'uovo.

**PIORE CON CAULIPOWER:** impasto a base di patate, cavolfiore, quinoa rossa, lenticchie verdi, fontal, impanatura all'uovo.

**PORTAFOGLI AL FORNO:** prosciutto cotto, formaggio edamer, impanatura all'uovo.

**CROCCHETTE DI MARE:** impasto a base di passera, patate, succo di limone, aglio, prezzemolo, impanatura all'uovo.

**MEDAGLIONE ALLA NAPOLETANA:** macinato di carne (bovino, maiale), parmigiano, uovo, uva sultanina, pinoli, erbe aromatiche, passata di pomodoro.

**MEZZALUNA DI CECI E ZUCCA:** impasto a base di zucca, ceci, scamorza, parmigiano, patate, salvia, impanatura all'uovo.

## CIRFOOD s.c.

Area Emilia - Via Elsa Morante, 71 - 41122 Modena

Centro Produzione Pasti di Modena

Via Fucà, 201/A - Tel. 059/252565-252571-252652

Fax 059/252625 - E-mail: [Diete.ModenaFoodService@cirfood.com](mailto:Diete.ModenaFoodService@cirfood.com)

