

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	🐷 PROSCIUTTO COTTO Carote e piselli lessati
M. - CREMA DI ZUCCA CON ORZO Frutta fresca	PIZZA MARGHERITA 🎵 Contorno escluso
M. - SEDANINI AL SUGO DI MARE Pane e frutta fresca	BASTONCINI DI BORLOTTI IN CROSTA DI MAIS Finocchi al forno
G. - MEZZE PENNE AL SUGO DEL CASALE Pane e frutta fresca	COTOLETTA DI POLLO AL FORNO Verdura fresca
V. - SPIRELLI INTEGRALI AL POMODORO E BASILICO Pane e frutta 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 Pane e frutta fresca	ALL'UOVO AL RAGÙ EMILIANO 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	FIORE 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 Pane integrale e frutta fresca	DI TACCHINO E PISELLI 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.

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.



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.

FIORE 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

