



CITTÀ DI  
CASTELFRANCO  
EMILIA

**MENÙ SCOLASTICO**  
**PRIMAVERA - ESTATE**  
A.E. 2021/2022

**IN VIGORE DAL 01/09/2021**  
**AL 29/10/2021**



**camst.**  
group | Più di una scelta



*Piccoli  
Vido*

# Settimana 01

dal 06/09/21 al 10/09/21 - dal 11/10/21 al 15/10/21

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA
LUNEDÌ		Pastina al pesto delicato frullato. Carne di pollo frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Patate a vapore.	
MARTEDÌ		Passato di verdura con pastina. Ricotta. Verdura cotta.	
MERCOLEDÌ	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> omogeneizzato di frutta	Pastina al pomodoro sugo frullato. Sformato di legumi frullato. Verdura cotta.	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> yogurt alla frutta
GIOVEDÌ		Pasta alla milanese. Carne di tacchino frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Verdura cotta.	
VENERDÌ		Pastina olio e parmigiano. Pesce a vapore frullato. Zucchine a vapore.	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca *oppure* frutta fresca frullata e pane

# Settimana 02

dal 13/09/21 al 17/09/21 - dal 18/10/21 al 22/10/21

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA
LUNEDÌ		Pastina al sugo del pirata frullato. Frittata di spinaci frullato. Verdura cotta.	
MARTEDÌ		Crema di zucchine e basilico con pastina. Pesce a vapore frullato <i>oppure</i> omogeneizzato di pesce. Verdura cotta.	
MERCOLEDÌ	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> omogeneizzato di frutta	Pastina con verdure sugo frullato. Prosciutto cotto frullato. Fagiolini a vapore.	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> yogurt alla frutta
GIOVEDÌ		Pastina pomodoro e ricotta sugo frullato. Carne di pollo frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Verdura cotta.	
VENERDÌ		Pastina ai peperoni sugo frullato. Carne di tacchino frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Verdura cotta.	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca *oppure* frutta fresca frullata e pane



# Settimana 03

dal 20/09/21 al 24/09/2021 - dal 25/10/21 al 29/10/21

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA
LUNEDÌ		Pastina alle melanzane sugo frullato. Ricotta. Verdura cotta.	
MARTEDÌ		Pastina al pomodoro e basilico sugo frullato. Medaglione/Polpettine di verdure e legumi frullato. Patate al vapore.	
MERCOLEDÌ	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> omogeneizzato di frutta	Pastina al pesto di erbe sugo frullato. Pesce a vapore frullato <i>oppure</i> omogeneizzato di pesce. Verdura cotta.	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> yogurt alla frutta
GIOVEDÌ		Passato di verdure con orzo. Carne di bovino frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Verdura cotta.	
VENERDÌ		Pastina al ragù di maiale sugo frullato. Frittata semplice (½ porzione) frullata. Verdura cotta.	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca *oppure* frutta fresca frullata e pane

# Settimana 04

dal 27/09/21 - al 01/10/21

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA
LUNEDÌ	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> omogeneizzato di frutta	Passato marchigiano con pastina. Carne di pollo frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Fagiolini a vapore.	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> yogurt alla frutta
MARTEDÌ		Pastina olio e parmigiano. Hamburger di legumi frullato. Verdura cotta.	
MERCOLEDÌ		Pastina mamma rosa (pomodoro e besciamella) sugo frullato. Prosciutto cotto frullato. Verdura cotta.	
GIOVEDÌ		Pastina al pomodoro sugo frullato. Pesce a vapore frullato <i>oppure</i> omogeneizzato di pesce. Verdura cotta.	
VENERDÌ		Pastina al ragù di bovino sugo frullato. Frittata semplice (½ porzione) frullata. Carote a vapore.	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca *oppure* frutta fresca frullata e pane

# Settimana 05

dal 01/09/21 - al 03/09/21  
dal 04/10/21 - al 08/10/21

GIORNI	COLAZIONE	PRANZO	MERENDA
LUNEDÌ		Pastina con pomodoro e piselli sugo frullato. Pesce a vapore frullato <i>oppure</i> omogeneizzato di pesce. Verdura cotta.	
MARTEDÌ		Pastina al pomodoro sugo frullato. Carne di tacchino frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Verdura cotta.	
MERCOLEDÌ	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> omogeneizzato di frutta	Passato di verdura con pasta. Carne di maiale frullata <i>oppure</i> omogeneizzato di carne. Fagiolini a vapore.	Frutta fresca, <i>oppure</i> mousse di frutta, <i>oppure</i> yogurt alla frutta
GIOVEDÌ		Pastina al ragù di mare sugo frullato. Ricotta. Verdura cotta.	
VENERDÌ		Pastina alla parmigiana. Pesce a vapore frullato <i>oppure</i> omogeneizzato di pesce. Verdura cotta	

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca *oppure* frutta fresca frullata e pane

## 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>
<b><i>Nido d'infanzia</i></b>	<b>1000-1300</b>	<b>400-500</b>
<b><i>Scuola Infanzia</i></b>	<b>1400 - 1600</b>	<b>600-700</b>
<b><i>Scuola Primaria</i></b>	<b>1800 - 2000</b>	<b>800-900</b>

## 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 Primavera Estate*

#### **PASTA ALLA CAPRICCIOSA:**

pomodori, pelati, olive e parmigiano reggiano.

#### **PASTA ALLA MARINARA:**

pomodoro, origano, aglio, prezzemolo, parmigiano reggiano.

#### **PASTA ALLA MAMMA ROSA:**

besciamella, pomodoro, parmigiano reggiano.

#### **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, khorosankamut 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.**