



CITTÀ DI  
CASTELFRANCO  
EMILIA

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

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

**CIRFOOD**

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



**Primavera**

# Settimana 01

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

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Pasta al pesto delicato	Cosce di pollo al forno	Patate al forno	Frutta fresca
MARTEDÌ	Piatto unico: pizza margherita		Bis di verdura	Latte e ciambella variegata al cacao
MERCOLEDÌ	Pasta al tonno	Sformatino di legumi	Insalata verde	Yogurt alla frutta
GIOVEDÌ	Riso alla milanese	Bocconcini di tacchino alla salvia	Carote filanger	Frutta fresca
VENERDÌ	Pasta olio e parmigiano	Crocchette di pesce al profumo di basilico	Zucchine trifolate	Crackers e succo di frutta

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane - il venerdì pane integrale

# Settimana 02

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

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Pasta al sugo del pirata	Frittata di spinaci	Pomodori freschi	Frutta fresca
MARTEDÌ	Riso alla crema di zucchine	Pesce gratinato al forno	Carote all'olio	Biscotti e latte
MERCOLEDÌ	Piatto unico: lasagne estive (prosciutto cotto e verdure)		Verdura cruda e cotta	Frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta pomodoro e ricotta	Bocconcini di pollo agli aromi	Piselli	Crescenta
VENERDÌ	Pasta ai peperoni	Cotoletta di carne	Misto crudo	Yogurt alla frutta

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane - il venerdì pane integrale

# Settimana 03

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

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Pasta alle melanzane	Caciotta	Pomodori freschi	Frutta fresca
MARTEDÌ	Pasta al pomodoro e basilico fresco	Medaglione/ polpettine di verdure e legumi	Patate al vapore	Budino
MERCOLEDÌ	Pasta al pesto di erbe	Pesce gratinato al forno	Carote a filetti	Crackers e succo di frutta
GIOVEDÌ	Piatto unico: cous cous e polpette di bovino		Mix di verdura al forno	Yogurt alla frutta
VENERDÌ	Pasta al ragù di maiale	Tortino di ricotta delicato (1/2 porzione)	Insalata verde	Frutta fresca

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane - il venerdì pane integrale

# Settimana 04

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

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Riso all'ortolana	Pollo al limone	Verdura cotta	Crescenta
MARTEDÌ	Pasta olio e parmigiano	Hamburger di legumi con panino al sesamo	Insalata verde	Frutta fresca
MERCOLEDÌ	Pasta mamma rosa (pomodoro e besciamella)	Prosciutto cotto	Pomodori freschi	Latte e ciambella al profumo di limone
GIOVEDÌ	Fusilli integrali al pomodoro	Pesce gratinato al forno	Verdura rosticciata	Yogurt alla frutta
VENERDÌ	Pasta al ragù di carne bovina	Tortino di verdure (1/2 porzione)	Carote prezzemolate	Frutta fresca

A completamento del pasto sono forniti frutta fresca e pane - il venerdì pane integrale

# Settimana 05

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

GIORNI	PRIMI PIATTI	SECONDI PIATTI	CONTORNI	MERENDA POST SCUOLA
LUNEDÌ	Pasta pomodoro e piselli	Tonno	Pomodori freschi	Frutta fresca
MARTEDÌ	Pasta alla marinara	Arrostato di tacchino	Carote all'olio	Yogurt alla frutta
MERCOLEDÌ	Pasta alla capricciosa (alle olive)	Scaloppina di maiale alla palermitana	Fagiolini al vapore	Frutta fresca
GIOVEDÌ	Pasta al ragù di mare	Polpettine ricotta e spinaci	Misto crudo	Crescenta
VENERDÌ	Riso alla parmigiana	Filetto di pesce in crosta di mais	Insalata verde	Torta allo yogurt

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>	<b>1000-1300</b>	<b>400-500</b>
<i>Scuola Infanzia</i>	<b>1400 - 1600</b>	<b>600-700</b>
<i>Scuola Primaria</i>	<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.**