



Comune di Ravarino

COMUNE DI RAVARINO – SCUOLA INFANZIA DI RAVARINO

Menu Primavera/Autunno 2021 - In vigore 12 Aprile 2021 al 22 Ottobre 2021

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
1 SETTIMANA Dal 12/04/21 al 16/04/21 Dal 10/05/21 al 14/05/21 Dal 07/06/21 al 11/06/21 Dal 05/07/21 al 09/07/21 Dal 27/09/21 al 01/10/21	Crema di piselli con Riso bio (Aprile e Settembre) <u>oppure</u> Riso bio con crema di Piselli	Pasta bio alla pirata	Pasta bio con ragù di coniglio	Pasta bio al pomodoro	Pasta bio all'olio e.v.oliva e parmigiano
	Tortino del contadino	Arrostito di maiale	Mozzarella	Bocconcini di pollo dorati	Hamburger di pesce
	Fagiolini a vapore	Insalata mista	Carote a filini o pomodori (^)	Cavolo cappuccio in insalata	Insalata
	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca
	<u>Merenda:</u> Tarallini	<u>Merenda:</u> Torta da Forno	<u>Merenda:</u> Banana	<u>Merenda:</u> Yogurt alla frutta bio	<u>Merenda:</u> Pane bio e frutta fresca
	Pasta bio al pomodoro e ricotta	Pasta bio al tonno	Passato di verdure e legumi con pasta bio (Aprile e Ottobre) <u>oppure</u> Pasta bio con pomodoro e piselli	Risotto bio alla parmigiana	Pasta bio al pesto
2 SETTIMANA Dal 19/04/21 al 23/04/21 Dal 17/05/21 al 21/05/21 Dal 14/06/21 al 18/06/21 Dal 12/07/21 al 16/07/21 Dal 06/09/21 al 10/09/21 Dal 04/10/21 al 08/10/21	Prosciutto cotto	Pepite di zucchine	Frittata con cipolla	Scaloppina di pollo con aromi	Pesce dorato
	Spinaci a vapore	Carote a filini o pomodori (^)	Insalata mista	Insalata	Patate lessate
	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca
	<u>Merenda:</u> Gnocco al forno	<u>Merenda:</u> Banana	<u>Merenda:</u> Plum cake	<u>Merenda:</u> Yogurt alla frutta bio	<u>Merenda:</u> Crackers e frutta fresca
	Pasta bio al ragù di maiale	Passato di verdure con riso bio (Aprile e Ottobre) <u>oppure</u> Risotto bio verde	Pasta bio alla capricciosa	Pasta bio all'olio e.v.oliva e parmigiano	Pasta bio al pomodoro
3 SETTIMANA Dal 26/04/21 al 30/04/21 Dal 24/05/21 al 28/05/21 Dal 21/06/21 al 25/06/21 Dal 19/07/21 al 23/07/21 Dal 13/09/21 al 17/09/21 Dal 11/10/21 al 15/10/21	Stracchino	Svizzera di tacchino al sugo	Pesce gratinato	Straccetti di pollo alla cacciatora delicata	Polpette di ceci
	Insalata e mais	Carote a filini	Fagiolini a vapore	Cavolo cappuccio in insalata o pomodori (^)	Insalata mista
	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca
	<u>Merenda:</u> Yogurt alla frutta bio	<u>Merenda:</u> Gnocco al forno	<u>Merenda:</u> Banana	<u>Merenda:</u> Torta da Forno	<u>Merenda:</u> Pane bio e frutta fresca
	Pasta bio in brodo di carne (Maggio e Ottobre) <u>oppure</u> Pasta bio in giallo con zucchine	Risotto bio con crema delicata di carote	Piatto unico - Tortelloni di ricotta e spinaci al pomodoro	Pasta bio con melanzane	Pasta bio al cucchiaino
4 SETTIMANA Dal 03/05/21 al 07/05/21 Dal 31/05/21 al 04/06/21 Dal 28/06/21 al 02/07/21 Dal 26/07/21 al 30/07/21 Dal 20/09/21 al 24/09/21 Dal 18/10/21 al 22/10/21	Frittata al forno	Prosciutto cotto		Hamburger di bovino (☉)	Tonno o se poco gradito. Pesce gratinato
	Carote a filini	Insalata	Patate a l forno	Piselli brasati	Insalata mista o pomodori (^)
	Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca	Pane bio – Frutta fresca
	<u>Merenda:</u> Gnocco al forno	<u>Merenda:</u> Plum cake	<u>Merenda:</u> Banana	<u>Merenda:</u> Yogurt alla frutta bio	<u>Merenda:</u> Pane bio e frutta fresca

(☉) CARNE DI BOVINO BIOLOGICA DIETA* UGUALE O INFERIORE A 24 MESI. POMODORI (^) PROPOSTI DA MAGGIO A SETTEMBRE.

SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTEMPLATI NEL MENU* POSSONO CONTENERE UNO O PIÙ 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, kamut 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, noccioline, 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 o i loro familiari a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIR Food e ad attivare l'iter di richiesta del menù personalizzato per allergia/intolleranza.



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, 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.**

Calorie giornaliere	Calorie giornaliere	Calorie pranzo
Scuola Infanzia	1493 ± 5%	747*
Nido d'Infanzia	1085 ± 5%	543*

*Pranzo e Merenda: Pranzo: 40% delle calorie totali. Merenda: 10% delle calorie totali.

DIETE PARTICOLARI

DIETA "IN BIANCO" (senza certificato medico): si può prenotare, per il tempo strettamente necessario, per bambini o adulti con lievi indisposizioni.

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 CON ESCLUSIONE DI CARNI PER MOTIVI ETICO-RELIGIOSI (maiale, bovino, carne in genere): può essere richiesta, per iscritto, dagli interessati.

COLAZIONE

La colazione per il nido e la scuola infanzia è composta dai seguenti alimenti: latte, succo di frutta, thè, camomilla con biscotti o crackers

SUGGERIMENTI AI 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 pronto e facile utilizzo;
- Yogurt, latte e latticini magri (ricotta) assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche sotto forma di frullati): garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono 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.

COTTURA DEI CIBI

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

La cottura avviene: - in appositi cuoci-pasta a cestelli per **pasta e riso** - in forno tradizionale o a vapore per i **secondi ed i contorni**
Nessun alimento viene sottoposto a frittura.

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.

I NOSTRI INGREDIENTI:

Pasta di semola di grano duro biologica tutti i giorni. **Pasta all'uovo** quando prevista in menu. **Riso, Orzo perlato, Farro biologico. Pane biologico:** tutti i giorni. **Farina di grano tenero biologica.**

Farina di mais **biologica**

Carni suine fresca (regionale o nazionale).

CARNE AVICOLA fresca filiera controllata.

Carne bovina fresca **biologica**

Pesce surgelato, a ridotto contenuto di grassi, di piccola pezzatura, privo di lisce.

Prosciutto cotto di coscia suina, di prima qualità, senza polifosfati, proteine del latte, caseinati e glutine.

Prosciutto crudo D.O.P. di Modena o di Parma, **Mortadella** Bologna IGP.

Latte intero e parzialmente scremato Uht **biologico. Burro biologico**

Parmigiano Reggiano D.O.P. 24 mesi.

Ricotta e Mozzarella, Caciotta, Emmenthal, Stracchino biologici.

FORMAGGI DOP/IGP: Asiago DOP, Taleggio DOP, Provolone Valpadano DOP, Grana Padano DOP, Gorgonzola DOP, Quartirolo Lombardo DOP, Pecorino Romano DOP, Pecorino Toscano DOP, Squacquerone di Romagna IGP (utilizzati per menù speciali).

Yogurt intero, alla frutta **biologico. Uova** pastorizzate, da allevamento a terra.

Polpa, pelati e passata di pomodoro biologica.

Ortaggi freschi di stagione **biologica:** carote, finocchio, insalata, radicchio, cavolo cappuccio e pomodori.

Verdure surgelate biologica: patate e carote a rondelle

Verdure surgelate a lotta integrata: bietola, fagiolini, piselli, zucchine, zucca, verdure per minestrone, melanzane e spinaci.

Frutta fresca di stagione **biologica.**

ORTOFRUTTA DOP/IGP: Pesche nettarine IGP, Pesca di Verona IGP, Pere dell'Emilia IGP, Pere Mantovana IGP, Mela della Val di NON DOP, Mela IGP della Valtellina, Mele IGP dell'Alto Adige, Arance rosse di Sicilia IGP, Radicchio di Chioggia IGP, Radicchio di Verona IGP, Radicchio rosso di Treviso IGP, Radicchio Variegato di Castelfranco IGP, Ciliegie di Vignola IGP. **Legumi** secchi biologici.

CONDIMENTI:

- **Parmigiano Reggiano DOP** stagionatura minima garantita 24 mesi
- **Olio di girasole**, in piccole quantità, per cucinare
- **Aceto balsamico di Modena IGP (sul terminale di distribuzione)**
- **Succo di limone, erbe aromatiche e brodo vegetale**
- **Sale iodato Presal (sale iodato protetto)**

MERENDE biologiche

- Yogurt intero alla frutta
- Cioccolatina fondente - Commercio Equo e Solidale
- Banana - Commercio Equo e Solidale.
- Carcadè - Commercio Equo e Solidale.
- Stregchette (quando previste in menù).

Centro di produzione Pasti: Centro pasti di Ravarino - via A.Costa, 51 - Ravarino (Mo)

E-mail: maila.gavioli@cirfood.com

CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ E SISTEMA DI AUTOCONTROLLO HACCP

La Cooperativa Italiana di Ristorazione ha ottenuto nel Giugno del 1997 la certificazione del Sistema di Gestione della Qualità secondo la norma UNI EN ISO 9001, aggiornata nel 2009 rispetto alla nuova versione 2008. Nel 2003 ha seguito la certificazione del Sistema di Gestione Ambientale ai sensi della norma UNI EN ISO 14001 : 2004. In conformità al Reg. CE 852/04, le cucine CIR food applicano un Sistema di Autocontrollo progettato e sviluppato sui principi del sistema HACCP, certificato in 4 cucine centrali ai sensi della norma UNI 10854. Il Sistema di Autocontrollo, che comprende anche sistematici processi di analisi e controllo, è applicato in tutte le unità di produzione e vendita a gestione diretta, come garanzia della sicurezza igienico-sanitaria del prodotto/servizio erogato. CIR FOOD nel 2007 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione della Sicurezza Alimentare, secondo la norma UNI EN ISO 22000, applicato a realtà produttive diffuse in tutto il territorio nazionale. Dal 2009 è stato aggiunto ai sistemi certificati quello relativo alla Responsabilità Sociale secondo la norma SA8000 e dal giugno 2010 la certificazione BS OHSAS 18001 relativa al Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro; dal 2011 è attiva la Certificazione UNI EN ISO 22005:2008 relativa alla Rintracciabilità nelle filiere Agroalimentari, essa è applicata ad un Centro di Preparazione Pasti dedicato alla ristorazione scolastica e socio-assistenziale. Tutti i sistemi sopra indicati sono integrati nel Sistema Qualità ISO 9001, esteso ed applicato ai diversi segmenti di attività in cui CIR food opera ed a tutte le unità di produzione e vendita attive sul territorio nazionale.

