



COMUNE DI RAVARINO – SCUOLA PRIMARIA

Menu Primavera Estate 2023

In vigore dal 10 Aprile 2023 corrispondente al lunedì 1° settimana fino al 20 Ottobre 2023

Comune di Ravarino

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 SETTIMANA Dal 10/04/23 al 14/04/23 Dal 08/05/23 al 12/05/23 Dal 05/06/23 al 09/06/23 Dal 03/07/23 al 07/07/23 Dal 31/07/23 al 04/08/23 Dal 28/08/23 al 01/09/23 Dal 25/09/23 al 29/09/23	Crema di piselli con riso ~ Riso con crema di Piselli*	Pasta alla pirata	Pasta con ragù di coniglio	Pasta al sugo di Caulipower	Pasta all'olio e. v. oliva e parmigiano
	Tortino del contadino	Arrosto di maiale	Formaggio	Bocconcini di pollo/tacchino dorati	Hamburger di pesce
	Fagiolini a vapore	Carote a filini	Insalata mista ~ Pomodori *	Carote lesse	Insalata
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane al sesamo – Frutta fresca
2 SETTIMANA Dal 17/04/23 al 21/04/23 Dal 15/05/23 al 19/05/23 Dal 12/06/23 al 16/06/23 Dal 10/07/23 al 14/07/23 Dal 07/08/23 al 11/08/23 Dal 04/09/23 al 08/09/23 Dal 02/10/23 al 06/10/23	Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta al tonno	Passato di verdure e legumi con pasta ~ Pasta con pomodoro e piselli *	Risotto alla parmigiana	Pasta al pesto genovese
	Prosciutto cotto	Pepite di ceci e zucchine	Frittata con cipolla	Pollo agli aromi	Pesce dorato
	Spinaci a vapore	Carote a filini ~ Pomodori *	Insalata mista	Insalata	Patate lesse
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
3 SETTIMANA Dal 24/04/23 al 28/04/23 Dal 22/05/23 al 26/05/23 Dal 19/06/23 al 23/06/23 Dal 17/07/23 al 21/07/23 Dal 14/08/23 al 18/08/23 Dal 11/09/23 al 15/09/23 Dal 09/10/23 al 13/10/23	Pasta al ragù di maiale	Passato di verdure con riso ~ Risotto verde *	Pasta alla capricciosa	Pasta all'olio e. v. oliva e parmigiano	Pasta al pomodoro
	Formaggio	Svizzera di tacchino con	Pesce in crosta di mais	Pollo alla cacciatore delicata	Polpette di ceci
	Insalata	Piselli al sugo	Fagiolini a vapore	Carote julienne ~ Pomodori *	Insalata mista
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
4 SETTIMANA Dal 01/05/23 al 05/05/23 Dal 29/05/23 al 02/06/23 Dal 26/06/23 al 30/06/23 Dal 24/07/23 al 28/07/23 Dal 21/08/23 al 25/08/23 Dal 18/09/23 al 22/09/23 Dal 16/10/23 al 20/10/23	Pasta in brodo di carne ~ Pasta in giallo con zucchine *	Risotto con crema delicata di carote	Piatto Unico: Tortelloni di ricotta e spinaci al pomodoro	Pasta con melanzane	Pasta al cucchiaio
	Frittata al forno	Prosciutto cotto		Hamburger di bovino	Pesce gratinato
	Carote a filini	Patate prezzemolate	Insalata a mais	Piselli brasati	Insalata mista ~ pomodori *
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca

*PIATTI PROPOSTI DURANTE LA STAGIONE CALDA, INDICATIVAMENTE DA MAGGIO A SETTEMBRE, SECONDO STAGIONE

UFFICIO PRODOTTO AREA EMILIA EST – CP – 10/04/2023

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 – 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, o i loro famigliari, a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIRFOOD e ad attivare l'iter di richiesta del menu 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) e le LINEE GUIDA per una SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA (revisione 2003), compatibilmente con le grammature da capitolato.

	Calorie giornaliere	Calorie pasto
Scuola Primaria	1835± 5%	746*

*Pranzo : Pranzo: 40% 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.

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.

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.

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, Quattroformaggio 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.

Caulipower mix vegetale a base di quinoa, lenticchie e cavolfiore

CONDIMENTI:

- **Parmigiano Reggiano DOP** stagionatura 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)**

Centro di produzione Pasti: Centro pasti di Ravarino – via A. Costa, 51 – Ravarino (Mo) TEL 059/905064

Dietista di riferimento: Preti Cinzia – Tel 059/317614

E-mail: cinzia.preti@cirfood.com

Il presente menu è stato autorizzato dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) con N° di protocollo 15455/23 del 24/02/2023

