



Comune di Ravarino

# COMUNE DI RAVARINO – NIDO DI RAVARINO

## Menu Primavera / Estate 2022 - In vigore dal 11 Aprile al 21 Ottobre 2022

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>1 SETTIMANA</b> Dal 11/04/22 al 15/04/22 Dal 09/05/22 al 13/05/22 Dal 06/06/22 al 10/06/22 Dal 04/07/22 al 08/07/22 Dal 29/08/22 al 02/09/22 Dal 26/09/22 al 30/09/22	Crema di piselli con riso ~ Riso con crema di Piselli* (nella stagione calda)	Pasta alla pirata	Pasta con ragù di coniglio	Pasta al pomodoro	Pasta 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 e spinaci a vapore	Carote a filini ~ pomodori * e carote a vapore	Cavolo cappuccio in insalata e zucchine a vapore	Insalata e patate a vapore
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<u>Merenda: Tarallini</u>	<u>Merenda: Plumcake</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>	<u>Merenda: Mousse alla frutta</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>
<b>2 SETTIMANA</b> Dal 18/04/22 al 22/04/22 Dal 16/05/22 al 20/05/22 Dal 13/06/22 al 17/06/22 Dal 11/07/22 al 15/07/22 Dal 08/08/22 al 12/08/22 Dal 05/09/22 al 09/09/22 Dal 03/10/22 al 07/10/22	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
	Prosciutto cotto	Pepite di zucchine	Frittata con cipolla	Scaloppina di pollo con aromi	Pesce dorato
	Spinaci a vapore	Carote a filini ~ pomodori * e Cavolfiore a vapore	Insalata mista e Fagiolini a vapore	Insalata e zucchine a vapore	Patate lesstate
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<u>Merenda: Crackers</u>	<u>Merenda: Plum cake</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>	<u>Merenda: Mousse alla frutta</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>
<b>3 SETTIMANA</b> Dal 25/04/22 al 29/04/22 Dal 23/05/22 al 27/05/22 Dal 20/06/22 al 24/06/22 Dal 18/07/22 al 22/07/22 Dal 15/08/22 al 19/08/22 Dal 12/09/22 al 16/09/22 Dal 10/10/22 al 14/10/22	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
	Stracchino	Svizzera di tacchino al sugo	Pesce gratinato	Straccetti di pollo alla cacciatora delicata	Polpette di ceci
	Insalata e bietola a vapore	carote a filini e carote a vapore	Fagiolini a vapore	Cavolo cappuccio in insalata ~ pomodori * e broccoli a vapore	Insalata mista e zucchine a vapore
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<u>Merenda: Mousse alla frutta</u>	<u>Merenda: Stregchette</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>	<u>Merenda: Plumcake</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>
<b>4 SETTIMANA</b> Dal 02/05/22 al 06/05/22 Dal 30/05/22 al 03/06/22 Dal 27/06/22 al 01/07/22 Dal 25/07/22 al 29/07/22 Dal 22/08/22 al 26/08/22 Dal 19/09/22 al 23/09/22 Dal 17/10/22 al 21/10/22	Pasta in brodo di carne ~ Pasta in giallo con zucchine *	Risotto con crema delicata di carote	Pasta al pomodoro	Pasta con melanzane	Pasta al cucchiaio
	Frittata al forno	Prosciutto cotto	Formaggio	Hamburger di bovino	Pesce gratinato
	Carote a filini e Fagiolini a vapore	Patate prezzemolate	Insalata e finocchio a vapore	Piselli brasati	Insalata mista ~ pomodori * e zucchine a vapore
	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca	Pane – Frutta fresca
	<u>Merenda: Crackers</u>	<u>Merenda: Plum cake</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>	<u>Merenda: Mousse di frutta</u>	<u>Merenda: Frutta fresca</u>

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

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, 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 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 pasto
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: [cinzia.preti@cirfood.com](mailto:cinzia.preti@cirfood.com)

## CERTIFICAZIONI DI QUALITA' 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.

