



Ricordiamo alcuni aspetti del menù. Questo è strutturato secondo **tre tipologie di utenza** in base all'età degli alunni, proprio perché le esigenze nutrizionali sono diverse: è presente un menù per il nido, uno per la materna e uno per le classi dalla I alla XIII. I principi fondamentali su cui si basa il pasto rientrano in un'alimentazione costituita da **cereali integrali, legumi, verdure e frutta**.


Sono del tutto evitati i cibi ipercalorici, le bevande zuccherate e i prodotti animali lavorati (insaccati) o preparazioni a elevato contenuto di sale.

Il piano alimentare è stato strutturato su **un'alimentazione sana, il più possibile integrale, nel rispetto della STAGIONALITA'**. La dieta mediterranea, è quella che meglio soddisfa il fabbisogno dell'alimentazione umana.

Il pasto viene prodotto in giornata nella cucina della scuola.

Il pasto è costituito da **una portata principale, una porzione di verdura, frutta e pane**.

I prodotti alimentari utilizzati per la produzione del pasto sono tutti freschi, di **provenienza biologica** in conformità alla normativa vigente. Sono assolutamente esclusi prodotti modificati geneticamente.

Il pane  è anch'esso biologico e a ridotto contenuto di sale come promosso dalla campagna della Regione Lombardia «*con meno sale nel pane c'è più gusto*».

Viene utilizzato come condimento ai primi piatti solo **Parmigiano Reggiano DOP biologico**.

Per gli utenti affetti da allergie e intolleranze alimentari o particolari regimi dietetici vengono allestite **diete speciali** che attualmente rappresentano quasi 1/3 della produzione dei pasti. Giornalmente possono essere richieste **diete in bianco**, per una durata massima di tre giorni consecutivi.

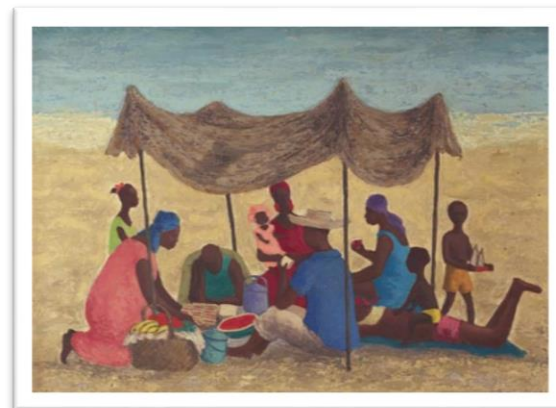
L'unico prodotto non fresco, surgelato, è il **merluzzo** che viene proposto nel menù ai ragazzi del 3° settennio. Si è scelto questo tipo di pesce per le carni bianche, magre e facilmente digeribili e con una scarsissima capacità di accumulo del mercurio (solo 0,031 mg/kg, dove il quantitativo massimo consentito di mercurio è pari a 0,5 mg/kg)

Come condimento viene prodotto nella cucina della scuola il **gomasio**: una spezia costituita da sale marino e semi di sesamo tostati e tritati. Il sesamo è garante di un ottimo apporto di calcio, molto necessario alla fase di crescita.

I **cereali** sono prevalentemente integrali ed alternativi come il **farro**, la **quinoa** e il **miglio**.




Menù primavera 2018



Ellis Wilson, "Picnic on the Beach", c.1950

Gentile Genitore, dal prossimo **25 marzo** entrerà in vigore il nuovo menù primaverile con interessanti novità maturate dall'esperienza degli ultimi anni da parte dell'azienda **Ristorazione Oggi** e grazie al prezioso contributo della Dr.ssa Garavelli, medico consulente della scuola.



Passiamo alle novità !!!

Tutte le **torte del menù primaverile** sono nuove rispetto al menù precedente ma sono già state approvate perché già assaggiate dai bambini, ragazzi, ed insegnanti.

Il giovedì sarà sempre presente la torta a base di frutta overdura. Si perché un frutto nasce dal fiore di una pianta dopo essere stato impollinato e la frutta, al contrario delle verdure, contiene dei semi. Se qualcosa nasce dalle foglie, fusto o radice allora siamo di fronte a una verduraLa zucca è una verdura ? E i pomodori ?..... E poi per «non fermarci alle apparenze»

realizziamo alcune torte che usano sì le verdure ma con il cioccolato rendono la ricetta gustosa !

La **torta all'acqua al profumo di frutta** è senza uovo né altri prodotti di origine animale ed è adatta ai vegetariani e ai vegani e agli intolleranti al lattosio.

L'**aspic di frutta** è un dolce con prodotti naturali e bio, ideale per vegetariani e vegani, che non contiene allergeni, in quanto viene usato per gelificare l'amido di riso bio, inoltre, invece dello zucchero viene usato sciroppo d'agave. Le creme o vellutate presenti a settimane alterne alla pizza del mercoledì, sono volutamente chiamate con il colore che avranno senza specificare la materia prima al fine di consentirne la preparazione con il prodotto fresco reperibile. Es **Crema arancione** con carota o zucca; **vellutata verde** con zuccina, lattuga o spinaci.

Le **patate** sono previste a menù per soddisfare il fabbisogno di carboidrati e pertanto, a seconda dell'utenza avranno la grammatura proporzionata.

Vediamo le **particolarità di ogni menù**

NIDO

Ogni giorno sono a disposizione pane e verdure di stagione da sgranocchiare prima di ogni pasto.

Sono stati tolti i cereali in chicco, ad esempio viene introdotta la **pasta di riso integrale** perché il chicco di riso è poco digeribile dall'utenza piccola. Sono introdotti gli **agretti** come verdura non tradizionale.

Quando la portata principale non ha un apporto di verdure sufficiente viene aggiunta una verdura calda.

MATERNA

Confermato ogni giorno pane e verdure di stagione a disposizione da sgranocchiare prima di ogni pasto. Sono stati mantenuti i **legumi** per l'apporto proteico, e sono inserite le **fave** (fresche o secche). Per quanto riguarda l'apporto proteico sono riconfermati i «**Piattoni al pomodoro**» che anche l'anno scorso erano molto graditi dall'utenza e per la cucina sono più facili da reperire e da lavorare rispetto ai fagiolini.

CLASSE da I alla XIII

Per i grandi non c'è il pinzimonio da sgranocchiare quindi avranno una portata in più di verdura. E' stata inserita la novità del pollo: **petto di pollo Biologico BIO** allevato all'aperto, 100% italiano e alimentato interamente con legumi e cereali come grano, mais, sorgo e soia provenienti esclusivamente da Agricoltura Biologica.