



IN VIGORE DAL 18 OTTOBRE 2021 AL 4 MARZO 2022

CUOCO  
**rigolo**  
IN SOCIETÀ

**COMUNE DI SOSPIRO**

**MENU' AUTUNNO- INVERNO 2021/2022**

**scuola infanzia e primaria**

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<b>SETTIMANA 1</b>	Penne integrali al pomodoro (1-7) frittata (3-7) Finocchi cotti * Pane (1) Frutta di stagione	risotto allo zafferano (1-7-9) sformato di ceci (1-3-7) fagiolini * Pane (1) Frutta di stagione	Passato di legumi e crostini (1-7-9) Filetto di merluzzo* panato (1-3-4) carote julienne Pane (1) Frutta di stagione	Insalata di cavolo polenta carne bianca alla pizzaiola (1-9) Pane (1) Frutta di stagione	Vellutata di carote con orzo (1-7-9) polpette di manzo * al forno (1-5) Patate al forno Pane (1) Frutta di stagione
<b>SETTIMANA 2</b>	Insalata mista con mais Infanzia : <u>passato verdura (7-9)</u> pizza margherita (1-7) Pane (1) Frutta di stagione	Agnolotti al pomodoro (1-3-7) Scaloppina di pollo al limone (1) carote julienne Pane (1) Frutta di stagione	passato di legumi con farro (1-7-9) Merluzzo * gratinato al forno (1-3-4) zucchine gratinate *(1-7) Frutta di stagione Pane (1)	Fusilli integrali al pomodoro e zucchine (1-7) fesa di tacchino in crema di zucca (1) Insalata verde Pane (1) Frutta di stagione	Risotto alla milanese (1-7-9) Frittata alle erbe (3-7) Fagiolini * Pane (1) Frutta di stagione
<b>SETTIMANA 3</b>	fusilli integrali allo zafferano (1-7) Filete* di pesce al forno (1-3-4) insalata di cavolo Pane (1) Frutta di stagione	penne pomodoro e basilico (1-7) tortino di verdura (1-3-7) finocchi gratinati (7) * Pane (1) Frutta di stagione	Risotto con ceci (1-7-9) fesa di suino * al forno (1-7) carote cotte * Pane (1) Frutta di stagione	passato con orzo (1-7-9) cotoletta di pollo (1-3) Patate Pane (1) Frutta di stagione	Sedani pomodoro e olive (1-7) Crocchette di merluzzo * (1-3-4-7) Insalata mista con mais Pane (1) Frutta di stagione
<b>SETTIMANA 4</b>	Gnocchetti sardi al pesto (1-7-8) Mozzarella (7) Finocchi cotti * Pane (1) Frutta di stagione	Penne integrali olio e salvia (1-7) Cotoletta di pollo (1-3) mix broccoli * Pane (1) Frutta di stagione	Passato di legumi con riso (7-9) merluzzo * al forno con farina di mais e erbe aromatiche (4) Insalata verde e sedano (9) Pane (1) Frutta di stagione	risotto alla parmigiana (1-7-9) crocchette di ceci (1-3-7) carote julienne Pane (1) Frutta di stagione	insalata mista con mais polenta e brasato (1-9) Piselli * Pane (1) Frutta di stagione
<b>SETTIMANA 5</b>	Insalata mista con mais <u>Infanzia (passato verdura (7-9)</u> pizza margherita (1-7) Pane (1) Frutta di stagione	Penne integrali alle verdure (1-7) Frittata (3-7) carote julienne Pane (1) Frutta di stagione	filete di merluzzo * panato (1-3-4) insalata di cavolo Pane (1) Frutta di stagione	risotto con zucca (1-7-9) scaloppine di tacchino (1) piselli e carote * Pane (1) Frutta di stagione	Agnolotti al pomodoro (1-3-7) crocchette di verdura (1-3-7) Fagiolini * Pane (1) Frutta di stagione
<b>SETTIMANA 6</b>	Risotto alla milanese (1-7-9) frittata con verdure (3-7) Fagiolini * Pane (1) Frutta di stagione	mezze penne agli aromi (1-7) merluzzo * al forno con farina di mais e erbe aromatiche (4) carotine baby * Pane (1) Frutta di stagione	Fusilli integrali alle verdure (1-7-9) crocchette di legumi (1-3-7) finocchi julienne Pane (1) Frutta di stagione	Passato con orzo (1-7-9) cotoletta di pollo (1-3) Patate al forno Pane (1) Frutta di stagione	Insalata mista con mais Lasagne * alla bolognese (1-3-7-9) Pane (1) Frutta di stagione

Per lo spuntino di metà mattina potrà essere distribuita la frutta del pranzo che seguirà l'andamento stagionale con almeno 3 tipologie differenti nei 5 giorni di mensa. Una volta al mese verrà proposta la torta preparata dalla cucina

I NUMERI ACCANTO A OGNI PIETANZA INDICANO GLI ALLERGENI PRESENTI NELLA STESSA (ALLEGATO REG. UE 1169/11 - "ALLERGENI")

\* PANE INTEGRALE 1 VOLTA A SETTIMANA

\* PRODOTTO SURGELATO/CONGELATO

\*utilizzo di pane a basso contenuto di sale / utilizzo sale iodato

All'interno del menu' NON sono presenti piatti precotti o prefritti



Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

UOS Igiene Alimenti e Nutrizione a valenza territoriale

**1.2 Nuova Scheda Requisiti Nutrizionali Ristorazione Scolastica ATS VAL PADANA****REQUISITI MINIMI PER LA STESURA DEL MENÙ - TEMPO PIENO****DEL COMUNE/SCUOLA PRIVATA/NIDO**di SOSPINO

<input checked="" type="checkbox"/> <b>INVERNAL E</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESTIVO</b>
-----------------------------------------------------------	----------------------------------------

<input checked="" type="checkbox"/>	1.	Verdura di stagione almeno una porzione ad ogni pasto cotta o cruda escludendo le patate
<input checked="" type="checkbox"/>	2.	Verdura di stagione almeno 3/4 varietà alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	3.	Frutta di stagione almeno 1 porzione al giorno, e non meno di 3 diverse tipologie alla settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	4.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 4 tipologie al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	5.	Le patate, se inserite nel menu, devono essere presenti non oltre 1 volta alla settimana: <ul style="list-style-type: none"> <li>- come contorno, associate a un primo piatto in brodo con verdure <i>oppure</i></li> <li>- come piatto unico (in sostituzione al primo) associate a carne o pesce con l'aggiunta di verdura fresca cruda</li> </ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	6.	Piatti a base di pesce almeno 1 volta a settimana
<input checked="" type="checkbox"/>	7.	Piatti a base di legumi almeno 1 volta alla settimana (i legumi non debbono essere proposti come contorno)
<input checked="" type="checkbox"/>	8.	Piatti a base di carne non oltre 2 volte alla settimana, variando fra carne bianca e rossa
<input checked="" type="checkbox"/>	9.	Piatti a base di uova 0-1 volta a settimana, nel mese non oltre 2 volte (no uova in salamoia)
<input checked="" type="checkbox"/>	10.	Piatti a base di formaggio, compresa pizza margherita, non più di 2 volte al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	11.	Utilizzo esclusivo di olio EVO
<input checked="" type="checkbox"/>	12.	Utilizzo di sale in modica quantità e solo iodato
<input checked="" type="checkbox"/>	13.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina)
<input checked="" type="checkbox"/>	14.	Grammature conformi con Linea Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
<input checked="" type="checkbox"/>	15.	Variabilità del menù stagionale articolato su almeno 4 settimane

**REQUISITI DI MIGLIORAMENTO PER LA STESURA DEL MENÙ**

<input type="checkbox"/>	a.	Doppio contorno di verdura di stagione (cruda e cotta)
<input type="checkbox"/>	b.	Verdura fresca di stagione del contorno crudo servita in apertura del pasto
<input type="checkbox"/>	c.	Piatti a base di cereali (avena, grano, riso, orzo, farro, mais, miglio, grano saraceno, etc.) almeno 5 tipologie al mese
<input checked="" type="checkbox"/>	d.	Utilizzo di cereali integrali almeno 1 volta a settimana (pasta, riso, miglio, etc.) ad eccezione degli Asili Nido
<input type="checkbox"/>	e.	Cereali integrali da agricoltura biologica


Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione

UOS Igiene Alimenti e Nutrizione a valenza territoriale

<input type="checkbox"/>	f.	Piatti a base di legumi più di 4 volte al mese (i legumi non debbono essere proposti come contorno)
<input type="checkbox"/>	g.	Piatto unico composto da cereali e legumi (es. riso e piselli, pasta e fagioli, ecc...)
<input type="checkbox"/>	h.	Pane servito dopo il primo piatto
<input checked="" type="checkbox"/>	i.	Piatti a base di pesce più di 4 volte al mese
<input type="checkbox"/>	j.	Piatti a base di carne rossa (suina o bovina) non oltre 2 volte al mese
<input type="checkbox"/>	k.	Pizza presente in menù 0-1 volta al mese
<input type="checkbox"/>	l.	Utilizzo esclusivo di verdura ed ortaggi freschi per i contorni crudi
<input checked="" type="checkbox"/>	m.	Frutta fresca proposta come spuntino di metà mattina
<input checked="" type="checkbox"/>	n.	Pane a ridotto contenuto di sale (1,7% sul peso della farina) di grano duro o di farina di tipo 2 semi-integrale
<input type="checkbox"/>	o.	Utilizzo di dolci conformi alle Linee Guida ristorazione scolastica/collettiva dell'ATS Val Padana
<input checked="" type="checkbox"/>	p.	Non utilizzo di prodotti di IV e V gamma

REVISIONE DEL 02/09/2021