



CENTROPLURISERVIZI
Servizio Ristorazione Scolastica



Comune di
Montevarchi



Comune di
S. Giovanni Valdarno

servizio ristorazione scolastica
menù stagionali

a cura della dott.ssa **Sandra Bonannini** (dietista)



Centro Pluriservizi S.p.A. è un'azienda pubblica partecipata dal Comune di Terranuova Bracciolini, Loro Ciuffenna, Laterina, Castelfranco di Sopra, Pian di Scò, Montevarchi, San Giovanni V.no e Castiglion Fibocchi. Il Centro Pluriservizi è ormai una realtà radicata nel territorio di riferimento gestendo le mense comunali di Terranuova Bracciolini (da Aprile 2006), Montevarchi (da Settembre 2008) e San Giovanni V.no (dal Settembre 2009). Rappresenta il solo punto di ristoro per la scuola materna, elementare e media e ogni giorno fornisce oltre 3200 pasti, prodotti presso le cucine centralizzate di Montevarchi e Terranuova Bracciolini, tutti di qualità eccellente e garantiti da un cibo proveniente prevalentemente da coltivazioni biologiche e dalla qualità della carne usata. Questa scelta è in perfetta sintonia con la filosofia dell'azienda, che da sempre pone al centro della propria politica i clienti valorizzando al meglio le risorse del territorio e mantenendo così intatti i legami con il tessuto socioeconomico.

C'era una volta la mensa ... e ancora c'è!

Con queste poche righe vi presentiamo il nuovo menu scolastico che, da quest'anno, verrà utilizzato nelle scuole primarie e secondaria di 1 grado del Comune di Montevarchi, San Giovanni Valdarno.

Per elaborare il menù scolastico è stata indispensabile una collaborazione fra i responsabili della società che gestisce la mensa scolastica "Centro Pluriservizi s.p.a", i responsabili della cucina e la dietista.

In particolare il ruolo della dietista è stato quello di provvedere alla stesura del nuovo programma avvalendosi delle proprie competenze quale tecnico degli alimenti che conosce i bisogni energetici e nutrizionali dell'organismo nelle diverse fasce di età.

La definizione dei pasti non è casuale, ma è il risultato dell'intersezione tra componenti di diversa natura: analisi tecnica dei fabbisogni energetici e nutrizionali, degli utenti, il rispetto dei gusti delle abitudini e delle tradizioni culturali e del territorio, la stagionalità degli alimenti oltre che l'organizzazione del servizio, le attrezzature della cucina, il personale tecnico a disposizione, il costo dei pasti; tutti questi aspetti hanno determinato ed orientato le scelte finali.

Di seguito troverete numerose informazioni che, ci auguriamo, possano essere utili per rispondere ai vostri legittimi dubbi rispetto alle scelte effettuate con questo menu.

In via generale, inoltre, riportiamo alcuni punti base da seguire per una sana e corretta alimentazione:

- 1) Distribuire correttamente i cibi nei 3 pasti principali: colazione (che deve essere nutriente ed energetica), pranzo e cena, intervallati da piccoli spuntini;**
- 2) Consumare abbondanti quantità di alimenti freschi ricchi in fibra, come frutta e verdura; a tal proposito l'Istituto Nazionale per la ricerca degli alimenti e nutrizione, raccomanda l'uso di 5 porzioni (3 di frutta e 2 di verdura) da consumare nella giornata;**
- 3) Ridurre l'uso dei grassi animali presenti in formaggi, insaccati, salumi ed alimenti conservati;**
- 4) Favorire l'uso del pesce, degli alimenti integrali, dei legumi;**
- 5) Preferire l'olio extravergine d'oliva sia per condire che per cucinare;**
- 6) Limitare il sale a favore di aromi e spezie naturali;**
- 7) Limitare l'uso dei dolci e delle bevande zuccherine (bibite) scegliendo preferibilmente torte semplici di preparazione casalinga e spremute di frutta fresca.**

Dott.ssa Sandra Bonannini, dietista

MENU SCOLASTICO ANNO 2011-2012

Il menù è stato elaborato tenendo conto dei "Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN), fissati dall'Istituto Nazionale di Ricerca degli Alimenti e della Nutrizione, (INRAN), in base all'età degli utenti; e delle 'Linee di Indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica'.

È previsto un programma nutrizionale per bambini dai 3 ai 6 anni, ragazzi dai 6 agli 11 anni (scuola primaria) e ragazzi dagli 11 ai 14 anni (scuola secondaria di primo grado); il programma è articolato nei seguenti periodi dell'anno:

- **Menù autunnale: da Settembre a fine Ottobre**
- **Menù invernale: da Novembre a fine Aprile**
- **Menù primavera estate: da Maggio a fine Giugno**

Le tabelle sono comprensive dei pasti che lo studente consuma durante l'orario di permanenza nella struttura socio-educativa e cioè:

- **pranzo (che rappresenta circa il 35-40% delle calorie totali giornaliere);**
- **merenda del pomeriggio (solo per la scuola materna, che rappresenta circa il 5-10% delle calorie totali giornaliere).**

I pasti forniti dalla mensa scolastica coprono il 40-50 % delle necessità energetico nutrizionali giornaliere; i fabbisogni totali andranno pertanto completati con i pasti che l'alunno consuma al di fuori della refezione scolastica (15-20% con la colazione, 10% la merenda e 30-35% con la cena).

Nella tabella sottostante vengono riportati i fabbisogni energetici in relazione all'età (Linee di indirizzo Regionali per la Ristorazione Scolastica):

Età	3 - 6	6 - 10	11 - 14
Fabbisogno di energia espresso in Kcalorie giornaliere	Kcal 1600/al giorno A pranzo circa 650 Kcal. Merenda 160 Kcal.	Kcal 1900 - 2000/al giorno A pranzo circa 650-750 Kcal.	Kcal 2200/al giorno A pranzo circa 730- 840 Kcal.

N.B. La doppia porzione, il bis: l'indicazione di massima, vista l'incidenza dei casi di sovrappeso e obesità in età evolutiva, è quella di scoraggiare gli eccessi alimentari. Per rispettare le indicazioni nutrizionali è pertanto necessario evitare di dare il "bis", o meglio limitarlo alle sole verdure, indifferentemente cotte o crude (escludendo patate e legumi) e alla frutta.

Il personale addetto alla sporzionatura del vitto verrà adeguatamente informato e formato affinché rispetti questa indicazione.

METODI di COTTURA

Per una ristorazione scolastica di qualità non è sufficiente la fornitura di materie prime adeguate ma risulta fondamentale anche la modalità con cui esse vengono conservate, preparate e cucinate.

Tra i metodi di cottura sono da privilegiare quelli più semplici che limitano l'uso dei grassi e mantengono inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come: **lessatura** (comporta soprattutto nei vegetali una parziale perdita di Sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido), **cottura al vapore, cotture al forno, cottura alla griglia o alla piastra, cottura brasata o stufata.**

Non è mai prevista la frittura, tutti i piatti 'impanati' vengono cotti in forno, senza aggiunta di grassi di cottura.

Fra i grassi utilizzati in cottura è stato privilegiato l'uso dell'olio extravergine d'oliva.

Frequenze settimanali di alcuni alimenti

TIPO di PIATTO	FREQUENZA
Primi piatti	
Piatti unici tipo pizza, lasagne, ecc..	1 volta al mese
Primi piatti e primi piatti in brodo	5 volte a settimana
SECONDO PIATTO	
Piatti a base di carne	2 volte a settimana a rotazione tra vitello, pollo, tacchino, vitellone
Piatti a base di pesce	1 volta a settimana a rotazione tra merluzzo, platessa
Piatti a base di uova	1 volta a settimane alterne
Piatti a base di formaggi	1 volta a settimana
Piatto a base di prosciutto cotto	1 volta a settimana
CONTORNI	
a base di verdure crude/cotte	2 - 3 volte a settimana
a base di patate	1 volta a settimana
a base di legumi	almeno 2 - 3 volte al mese

Qualità degli alimenti:

È previsto l'utilizzo di prodotti biologici (frutta fresca, yogurt alla frutta ecc..) e tradizionali o D.O.P.: Grana Padano, Prosciutto crudo tipo Parma, Olio extravergine di produzione toscana. Viene garantito l'utilizzo di generi alimentari necessari per la preparazione delle pietanze esenti da organismi geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla L.G. del 26/04/2000.

Prodotto	Generali caratteristiche merceologiche
Pasta	Pasta di semola di grano duro di produzione locale o nazionale
Riso	Riso parboiled (maggiore tenuta di cottura)
Pane	Pane toscano fresco, di produzione locale
Formaggi	Grana Padano, Mozzarella, Stracchino, Ricotta nazionale
Yogurt	Yogurt al naturale o con frutta, di latte vaccino intero nazionale (quando possibile di produzione biologica)
Latte	Latte intero vaccino fresco pastorizzato al Alta Qualità, per la merenda della scuola materna; in cottura: Latte parzialmente scremato a lunga conservazione (UHT)
Prosciutto cotto	Prodotto nazionale senza polifosfati, caseinati, lattati, e nitrati
Prosciutto crudo	Prosciutto crudo tipo Parma
Carne	Fresche refrigerate di: pollo, tacchino, suino e manzo Tali prodotti devono essere tutti certificati e di provenienza nazionale, deve essere indicata la filiera di produzione
Pesce	Surgelati: filetti di platessa, merluzzo
Uova	Di gallina intere di categoria A extra; uova di gallina sgusciate, omogeneizzate, pastorizzate, refrigerate in tetrapak per le lavorazioni dove è previsto l'uovo
Frutta	Di stagione di provenienza locale, anche di produzione biologica
Verdure fresche	Di stagione di provenienza locale: insalata, pomodori, carote, zucca, cavolfiore, finocchi ecc.. se possibile anche di produzione biologica
Verdure surgelate	Piselli, bieta, spinaci, fagiolini
Patate	Sempre fresche, anche per il puré di patate Surgelate per le patate al forno.
Legumi (secchi o surgelati)	Ceci, fagioli, piselli

Per una corretta interpretazione delle tabelle dietetiche si precisa che:

Le quantità indicate si intendono al netto e al crudo; tutte le preparazioni vengono effettuate nella stessa giornata dell'utilizzo; è assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate; l'olio impiegato è esclusivamente extra vergine di oliva; per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi: prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, ecc..

N.B. In ogni pasto è prevista una porzione di pane e una porzione di frutta di stagione

Primi piatti asciutti Pasta rosé (pomodoro e ricotta, Pasta pizzaiola: pomodoro e origano); Lasagne: piatto unico in questo caso il pasto è completato da un contorno di verdure cotte o crude, pane frutta (secondo le indicazioni riportate dalle Linee di indirizzo Regionale per la Ristorazione Scolastica).

Minestra può essere: passato o vellutata (senza latte) di verdura di stagione, fresca, con aggiunta di pastina, riso, quadrucci di pane tostato; brodo di carne magro, con aggiunta di pasta, riso; passato di legumi, preparato con legumi secchi, cipolla carota e brodo vegetale, con aggiunta di pasta, riso o pane tostato.

2° Piatto polpette: sono preparate presso il centro cottura di riferimento, con carne macinata o pesce patate e uovo; impanati solo con farina e pane grattato; non vengono utilizzati prodotti surgelati, precotti.

Dolci e dessert A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da una dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta (schiacciata alla fiorentina, torta di mele, ciambelline, crostata con marmellata). Il dolce viene in fornito una volta al mese, sempre in sostituzione della frutta fresca.

Tutte le torte sono di preparazione casalinga, e vengono prodotto presso il centro di cottura di Montevarchi e Terranuova Bracciolini, in relazione agli accordi stabiliti con il personale gli ingredienti utilizzati sono: uova omogeneizzate, pastorizzate, refrigerate in tetrapak; latte UHT; farina tipo 00; frutta fresca; se necessario Olio extravergine. Non è previsto l'uso di burro, panna.

Ogni giorno il centro cottura provvede ad inviare insieme al pasto, alcune porzioni di formaggio parmigiano, necessarie per 'fronteggiare' un eventuale imprevisto: porzioni carenti; utente indisposto, e non comunicato al centro cottura, ecc...; ciò non rappresenta e non deve rappresentare un piatto sostitutivo/alternativo del menù stabilito.

In caso di problematiche organizzative, esempio festività religiose (religione cattolica), mancata fornitura delle derrate alimentari, costi della materia prima, sciopero del personale docente e non docente, ecc... il menu sarà unificato: Pasta o riso in bianco (olio o burro); Tonno; Verdure crude/pinzimonio; Pane e frutta

Menù estivo quando possibile, il piatto di prosciutto verrà completato con popone.

Diete Speciali

DIETA A SCARSO RESIDUO DIETA IN BIANCO (IN CASO DI INDISPOSIZIONE INTESTINALE)

Pasta o riso all'olio (senza parmigiano); Carne di pollo, o pesce lessi o in padella; Patate lesse; Pane e frutta

DIETA PER CELIACI

Stesso menù con utilizzo di prodotti specifici (compreso pasta per pizza, pane grattato per impanatura, e paste ripiene); il formato della pasta deve essere il più possibile uguale a quello utilizzato per il menù standard.

DIETA INTOLLERANTI AL POMODORO

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro

• saranno proposte in bianco (olio o burro) o con ragù di
• verdure di stagione: melanzane, zucchine, zucca, ecc...

DIETA INTOLLERANTI AL PESCE

• Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno
• sostituite con formaggio tipo mozzarella, stracchino,
• emmenthal, ricotta, carne di pollo o tacchino, di
• manzo, prosciutto crudo o cotto.

DIETA INTOLLERANTI AI LATTICINI

• Si esclude il latte e derivati. Inoltre: le lasagne
• saranno preparate senza l'uso della besciamella;
• formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo,
• tacchino, pesce o uovo; le hamburger e le polpette
• saranno preparate senza l'aggiunta di latte.

DIETA INTOLLERANTI ALL'UOVO

• Si esclude l'uovo dalle varie preparazioni: la frittata
• sarà sostituita con carne di manzo o pollo o tacchino,
• prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio

• N.B. le impanature non contengono uovo.

DIETE SPECIALI PER MOTIVI RELIGIOSI

• I primi piatti a base di pasta ripiena tipo tortelli (carne
• e prosciutto) e le lasagne saranno sostituito con pasta
• al pomodoro o all'olio o burro. Il secondo piatto a base
• carne, di pollo o tacchino, di prosciutto crudo e cotto
• e di pesce saranno sostituiti con: uova, frittata di solo
• uovo, polpette di patate e formaggio, formaggio tipo
• mozzarella, ricotta, emmenthal, parmigiano, e pizza.

Cibo, Cultura e Tradizione

Viviamo in un territorio ricco di tradizione, dove vengono coltivati e prodotti numerosi alimenti come l'olio extravergine d'oliva, cereali, legumi, tipici della dieta mediterranea, ad oggi riconosciuta come lo schema alimentare più sano ed equilibrato. Purtroppo in nostri ragazzi sono molto limitati come gusti e refrattari a nuovi assaggi.

Per tale motivo è stato deciso "una tantum", di inserire nel menù un piatto tipico della tradizione nazionale o regionale, esempio: pappa al pomodoro, zuppa o minestra di pane, zuppa lombarda, polenta, gnudi (ricotta e spinaci), risotto allo zafferano (risotto alla milanese), zuppe di cereali (orzo, farro, miglio), polenta, crostini, coniglio ecc... Tale modifica coinvolgerà solo una scuola per volta, scelta a campione.

Ciò permetterà di valutare se il piatto viene apprezzato dai ragazzi per eventualmente introdurlo in un nuovo menù.



IL CALENDARIO DELLA MENSA

menù inverno



Ottobre * Novembre 2011

LUN	mar	mer	gio	VEN
31 Pasta all'olio Fettine di tacchino agli aromi Legumi all'olio	1 festa	2 Riso al pomodoro Trancio di pesce alla mugnaia Pinzimonio	3 Pasta alla pizzaiola Pollo/coniglio al forno Insalata mista	4 Passato di verdura Scaloppine impanate Carote crude
7 Pasta al pesto Roast beef Verdura cotta	8 Vellutata di verdura stagione Pollo/coniglio al forno Patate al prezzemolo	9 Risotto parmigiana Prosciutto crudo/cotto Verdura cotta	10 Pasta al pomodoro Polpette di pesce Carote crude	11 Pasta all'olio Petto di tacchino alle erbe aromatiche Verdure cotte
14 Passato di verdura Spezzatino al pomodoro con patate	15 Riso all'olio Arista al forno Verdura cotta	16 Pasta al pomodoro Pesce al forno Carote crude	17 Pasta alla pizzaiola Frittata Tris di Verdure cotte	18 Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Carote e finocchi crudi
21 Risotto alla parmigiana Arista Verdure cotte	22 Pasta al pomodoro Pesce alla mugnaia Carote crude	23 Passato di legumi con riso Ricotta Tris di verdure cotte	24 Pasta al pomodoro Pollo/coniglio al forno Verdure cotte	25 Pasta alle verdure Petto di pollo al limone Pinzimonio
28 Pasta aglio e olio Tacchino al forno Verdure cotte	29 Pasta al pomodoro Petto di pollo a limone Pinzimonio	30 Pasta pizzaiola Polpettine di vitello al pomodoro Tris verdure vapore		

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.

DICEMBRE '11

LUN		mar		mer		gio		Ven	
						1	Pasta all'olio Pesce al forno Insalata mista	2	Brodo magro di carne Hamburger Legumi all'olio
5	Pasta rosè Prosciutto crudo o cotto Pinzimonio	6	Riso olio e prezzemolo Pollo/coniglio al forno Carote crude	7	Passato di verdura Frittata Legumi all'olio	8	 festa	9	Pasta alla pizzaiola Pesce al forno Verdure cotte
12	Pasta alla pizzaiola Polpettine di vitello al pomodoro Verdure cotte	13	Pasta al pomodoro Pesce al forno con erbe aromatiche Legumi all'olio	14	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Finocchi e carote	15	Passato di verdura Roast beef Patate	16	Pasta al pomodoro Pollo/coniglio al forno Verdure crude
19	Vellutata di verdure di stag. Fettine di tacchino agli aromi Pinzimonio	20	Pasta all'olio Polpettine al pomodoro Verdura cotta	21	Pasta al pomodoro Pesce al forno Carote crude	22	Lasagne Prosciutto cotto Verdure crude	23	vacanza
26	vacanza	27	vacanza	28	vacanza	29	vacanza	30	vacanza

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.



menù inverno



gennaio '12



LUN		MAR		MER		GIO		VEN	
2	<i>vacanza</i>	3	<i>vacanza</i>	4	<i>vacanza</i>	5	<i>vacanza</i>	6	<i>vacanza</i>
9	Pasta all'olio Fettine di tacchino agli aromi Legumi all'olio	10	Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Verdure cotte	11	Riso al pomodoro Trancio di pesce alla mugnaia Pinzimonio	12	Pasta alla pizzaiola Pollo/coniglio al forno Insalata mista	13	Passato di verdura Scaloppine impanate Carote crude
16	Pasta al pesto Roast beef Verdura cotta	17	Vellutata di verdura stagione Pollo/coniglio al forno Patate al prezzemolo	18	Risotto parmigiana Prosciutto crudo/cotto Verdura cotta	19	Pasta al pomodoro Polpette di pesce Carote crude	20	Pasta all'olio Petto di tacchino alle erbe aromatiche Verdure cotte
23	Passato di verdura Spezzatino al pomodoro con patate	24	Riso all'olio Arista al forno Verdura cotta	25	Pasta al pomodoro Pesce al forno Carote crude	26	Pasta alla pizzaiola Frittata Tris di Verdure cotte	27	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Carote e finocchi crudi
30	Risotto alla parmigiana Arista Verdure cotte	31	Pasta al pomodoro Pesce alla mugnaia Carote crude						

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.

Febbraio '12

LUN		mar		mer		gio		Ven	
				1	Passato di legumi con riso Ricotta Tris di verdure cotte	2	Pasta al pomodoro Pollo/coniglio al forno Verdure cotte	3	Pasta alle verdure Petto di pollo al limone Pinzimonio
6	Pasta aglio e olio Tacchino al forno Verdure cotte	7	Pasta al pomodoro Petto di pollo a limone Pinzimonio	8	Pasta pizzaiola Polpettine di vitello al pomodoro Tris verdure vapore	9	Pasta all'olio Pesce al forno Insalata mista	10	Brodo magro di carne Hamburger Legumi all'olio
13	Pasta rosè Prosciutto crudo o cotto Pinzimonio	14	Riso olio e prezzemolo Pollo/coniglio al forno Carote crude	15	Passato di verdura Frittata Legumi all'olio	16	Pasta al pomodoro Hamburger di tacchino Verdure crude	17	Pasta alla pizzaiola Pesce al forno Verdure cotte
20	Pasta alla pizzaiola Polpettine di vitello al pomodoro Verdure cotte	21	Pasta al pomodoro Pesce al forno con erbe aromatiche Legumi all'olio	22	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Finocchi e carote	23	Passato di verdura Roast beef Patate	24	Pasta al pomodoro Pollo/coniglio al forno Verdure crude
27	Vellutata di verdure di stag. Fettine di tacchino agli aromi Pinzimonio	28	Pasta all'olio Polpettine al pomodoro Verdura cotta	29	Pasta al pomodoro Pesce al forno Carote crude				

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.



menù inverno

marzo '12

LUN		mar		mer		gio		VEN	
						1	Lasagne Prosciutto cotto Verdure crude	2	Risotto al pomodoro Arista Tris di verdure con patate
5	Pasta all'olio Fettine di tacchino agli aromi Legumi all'olio	6	Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Verdure cotte	7	Riso al pomodoro Trancio di pesce alla mugnaia Pinzimonio	8	Pasta alla pizzaiola Pollo/coniglio al forno Insalata mista	9	Passato di verdura Scaloppine impanate Carote crude
12	Pasta al pesto Roast beef Verdura cotta	13	Vellutata di verdura di stagione Pollo/coniglio al forno Patate al prezzemolo	14	Risotto parmigiana Prosciutto crudo/cotto Verdura cotta	15	Pasta al pomodoro Polpette di pesce Carote crude	16	Pasta all'olio Petto di tacchino alle erbe aromatiche Verdure cotte
19	Passato di verdura Spezzatino al pomodoro con patate	20	Riso all'olio Arista al forno Verdura cotta	21	Pasta al pomodoro Pesce al forno Carote crude	22	Pasta alla pizzaiola Frittata Tris di Verdure cotte	23	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Carote e finocchi crudi
26	Risotto alla parmigiana Arista Verdure cotte	27	Pasta al pomodoro Pesce alla mugnaia Carote crude	28	Passato di legumi con riso Ricotta Tris di verdure cotte	29	Pasta al pomodoro Pollo/coniglio al forno Verdure cotte	30	Pasta alle verdure Petto di pollo al limone Pinzimonio

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.

aprile '12

LUN		mar		mer		gio		ven	
2	Pasta aglio e olio Tacchino al forno Verdure cotte	3	Pasta al pomodoro Petto di pollo a limone Pinzimonio	4	Pasta pizzaiola Polpettine di vitello al pomodoro Tris verdure vapore	5	vacanza	6	vacanza
9	vacanza	10	vacanza	11	Passato di verdura Frittata Legumi all'olio	12	Pasta al pomodoro Hamburger di tacchino Verdure crude	13	Pasta alla pizzaiola Pesce al forno Verdure cotte
16	Pasta alla pizzaiola Polpettine di vitello al pomodoro Verdure cotte	17	Pasta al pomodoro Pesce al forno con erbe aromatiche Legumi all'olio	18	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Finocchi e carote	19	Passato di verdura Roast beef Patate	20	Pasta al pomodoro Pollo/coniglio al forno Verdure crude
23	Vellutata di verdure di stag. Fettine di tacchino agli aromi Pinzimonio	24	Pasta all'olio Polpettine al pomodoro Verdure cotte	25	 festa	26	Lasagne Prosciutto cotto Verdure crude	27	Risotto al pomodoro Arista Tris di verdure con patate

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.



menù primavera/estate

aprile * maggio '12

LUN		mar		mer		gio		ven	
30	Pasta all'olio Polpettine di vitello al pomodoro Verdure cotte	1	 festa	2	Passato di verdura Hamburger di tacchino Patate al prezzemolo	3	Ravioli al pomodoro Ricotta Insalata	4	Pasta al ragù di verdura Pesce al forno Legumi all'olio
7	Pasta pesto Hamburger Verdure crude	8	Pasta alla pizzaiola Pesce alla mugnaia Zucchine trifolate	9	Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Pomodori	10	Vellutata di verdura di stag. Tacchino al forno Patate	11	Pasta pomodoro e basilico Pollo/coniglio al forno Verdura cruda mista
14	Passato di legumi Ricotta Pinzimonio	15	Pasta pomodoro Fettine di tacchino impanate Insalata	16	Risotto alla milanese Pesce al forno Verdure cotte	17	Pasta all'olio Hamburger Pinzimonio	18	Pasta alle verdure Frittata Tris verdure cotte
21	Pasta al pomodoro e basilico Fettine di tacchino impanate Pinzimonio	22	Lasagne al pomodoro Ricotta Pomodori	23	Pasta all'olio Pollo/coniglio al forno Verdure crude	24	Pasta pomodoro e basilico Polpette di pesce Verdura cruda	25	Vellutata Spezzatino con patate
28	Risotto alla milanese Scaloppine al limone Pomodori	29	Passato di verdura Polpettine di vitello Verdura cotta	30	Pasta al ragù di verdura Pesce al forno Legumi all'olio	31	Pasta al pesto Pollo/coniglio al forno Insalata		

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.

giugno '12

LUN	mar	mer	gio	ven
				1 Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Pinzimonio
4 Pasta all'olio Polpettine di vitello al pomodoro Verdure cotte	5 Risotto allo milanese Pollo/Coniglio al forno Pinzimonio	6 Passato di verdura Hamburger di tacchino Patate al prezzemolo	7 Ravioli al pomodoro Ricotta Insalata	8 Pasta al ragù di verdura Pesce al forno Legumi all'olio
11 Pasta pesto Hamburger Verdure crude	12 Pasta alla pizzaiola Pesce alla mugnaia Zucchine trifolate	13 Lasagne al pomodoro Prosciutto crudo/cotto Pomodori	14 Vellutata di verdura di stag. Tacchino al forno Patate	15 Pasta pomodoro e basilico Pollo/coniglio al forno Verdura cruda mista
18 Passato di legumi Ricotta Pinzimonio	19 Pasta pomodoro Fettine di tacchino impanate Insalata	20 Risotto alla milanese Pesce al forno Verdure cotte	21 Pasta all'olio Hamburger Pinzimonio	22 Pasta alle verdure Frittata Tris verdure cotte
25 Pasta al pomodoro e basilico Fettine di tacchino impanate Pinzimonio	26 Lasagne al pomodoro Ricotta Pomodori	27 Pasta all'olio Pollo/coniglio al forno Verdure crude	28 Pasta pomodoro e basilico Polpette di pesce Verdura cruda	29 Vellutata Spezzatino con patate

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.



anno scolastico 2012★2013

menù autunno

SETTEMBRE '12

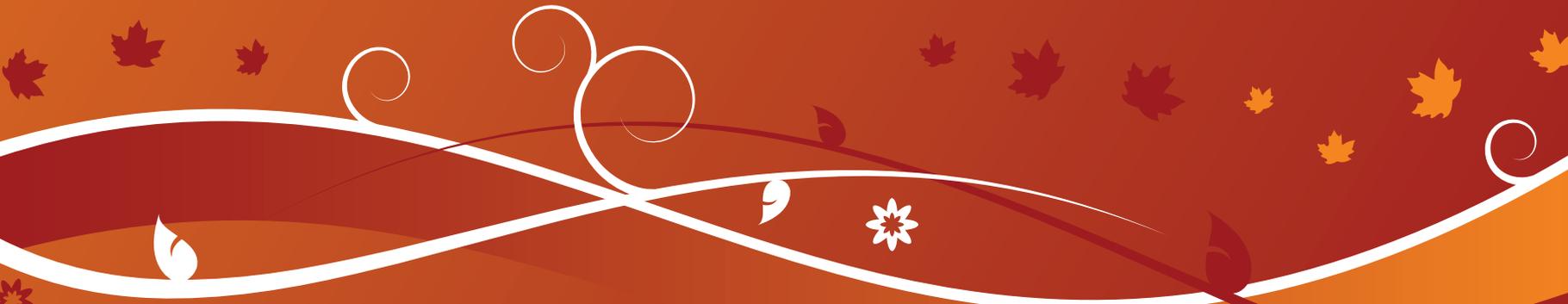
LUN		mar		mer		gio		ven	
17	Pasta al pomodoro Frittata Verdure crude	18	Passato di legumi con riso Ricotta Verdure cotte	19	Pasta rosè Fette di Tacchino in bianco Patate al prezzemolo	20	Risotto olio e grana Pesce al forno Verdura cotta/cruda	21	Pasta alla pizzaiola Pollo/coniglio al forno Pomodori/insalata
24	Riso al pomodoro Prosciutto cotto Legumi all'olio	25	Pasta all'olio Hamburger di manzo pinzimonio	26	Pasta al pomodoro Trancio di pesce al forno Carote crude	27	Pasta allo speck Tacchino agli aromi Pomodori	28	Passato di verdura Polpettine di vitello al pomodoro Verdure crude/cotte

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.

OTTOBRE * novembre '12

LUN		mar		mer		gio		Ven	
1	Pasta all'olio Spezzatino con patate	2	Pasta al pesto Pesce al forno Insalata	3	Brodo di carne magra Pollo/coniglio al forno Verdure cotte	4	Lasagne al pomodoro Formaggio fresco Carote crude e pomodori	5	Risotto al pomodoro Arista Verdure crude
8	Tortellini al pomodoro Prosciutto cotto- crudo Verdure cotte	9	Passato di verdura Pollo/coniglio al forno Verdure crude	10	Pasta all'olio Polpette di vitello al pomodoro Verdure cotte	11	Pasta pomodoro Trancio di pesce alla mugnaia Legumi all'olio	12	Pasta alle verdure Hamburger di tacchino Pomodori
15	Brodo di carne magra Fettine impanate Patate al prezzemolo	16	Riso al pomodoro Arista Verdure cotte	17	Lasagne Formaggio fresco Carote crude	18	Pasta all'olio Pollo/coniglio al forno Insalata	19	Pasta al pomodoro Pesce al forno Verdure cotte
22	Pasta rosè Tacchino arrosto Insalata mista	23	Ravioli al burro e salvia Prosciutto cotto Verdure crude	24	Pasta pomodoro Trancio di pesce alla mugnaia Pinzimonio	25	Passato di verdura Hamburger di vitello Patate lesse	26	Pasta all'olio Frittata Misto di verdure cotte
29	Pasta al pomodoro Arista Verdure cotte	30	Pasta alla pizzaiola Fette di tacchino agli aromi Carote crude	31	Pasta pesto Pesce al forno Insalata	1	festa	2	Passato di legumi con riso/pasta Ricotta Pomodori

Ogni pasto prevede una porzione di pane e una porzione di frutta tipo arancia, mela, mandarino, banana. A discrezione del centro cottura, la porzione della frutta può essere sostituita da un dessert: yogurt alla frutta, gelato, torta. Tale sostituzione deve avere una frequenza massima di 2 volte al mese.





S.p.A.

CENTROPLURISERVIZI

Servizio Ristorazione Scolastica

6ª Strada Poggilupi, 353 - Uscita A1 Valdarno - 52028 Terranuova Bracciolini

Tel. +39 055 9199225 - Fax +39 055 9198389

Email: info@centropluriservizi.com - Pec: centropluriservizispa@lamiapec.it

Web: www.centropluriservizi.com