

Menu Primavera Estate

Nidi d'Infanzia e Scuole dell'Infanzia di Carpi



CUCINA INTERNA



1^a settimana



Pasta bio al tonno
Mozzarella
Insalata e pomodori - Pane e frutta fresca
Merenda: Gnocco e succo di frutta

Passato di verdure e legumi con **pasta bio**
Bocconcini di pesce gratinati
Fagiolini lessati - Pane e frutta fresca
Merenda: Gelato

Risotto bio alla parmigiana
Scaloppine di tacchino al limone
o polpette di tacchino e spinaci
Verdure cotte miste - Pane e frutta fresca
Merenda: Pane e frutta fresca

PIATTO UNICO:
Tagliatelle al ragù (**carne di bovino bio** ❖)
Insalata fresca - Pane e frutta fresca
Merenda: Torta di carote

Pasta bio alla pizzaiola
Crocchette o tortino di legumi o polpette di melanzane
Carote fresche - Pane e frutta fresca
Merenda: Frutta fresca

l
m
m
g
v

Risotto bio alla crema di asparagi/spinaci
Prosciutto cotto - Verdura fresca mista
Grissini e frutta fresca - **Nido:** Pane e frutta fresca
Merenda: Pizza e succo di frutta

Vellutata di carote e patate con **pasta bio**
Medaglione di pesce al forno
Fagiolini lessati - Pane e frutta fresca
Merenda: Pane e frutta fresca

PIATTO UNICO: **Pasta bio** con prosciutto e piselli
Nido: **Pasta bio** con prosciutto e piselli + Ricotta o Crescenza
Verdure fresche miste - Pane e frutta fresca
Merenda: Yogurt alla frutta bio

Pasta bio con pesto alla genovese
Frittata al forno - Verdura cotta
Pane e frutta fresca
Merenda: Frutta fresca

Pasta bio alla siciliana
Hamburger di bovino bio ❖ o scaloppina di vitello alla pizzaiola
Verdura fresca - Pane e frutta fresca
Merenda: Ciambella o torta di mele



 INDICA LA PRESENZA DI CARNE DI MAIALE NEL PRIMO O NEL SECONDO PIATTO, CON L'OPPORTUNITÀ DI PRENOTARE IL PASTO "SENZA MAIALE"

❖ CARNE DI BOVINO BIOLOGICA di età uguale o inferiore a 24 mesi

3^a settimana

Risotto bio con zucchine
Parmigiano reggiano - Carote fresche
Pane e frutta fresca
Merenda: Gnocco al forno

PIATTO UNICO: Aprile e Ottobre Lasagne al ragù (**carne di bovino bio** ❖)
Maggio, Giugno e Settembre **Pasta bio al ragù di bovino bio** ❖
Verdure fresche in pinzimonio - **Nido:** Verdure cotte miste
Pane e frutta fresca
Merenda: Pane e frutta fresca

Pasta bio alla contadina (con fagioli)
Frittata con zucchine - Insalata - Pane e frutta fresca
Merenda: Gelato

Crema di verdure con **orzo bio**
Coniglio con patate al forno
Pane e frutta fresca
Merenda: Frutta fresca

Pasta bio all'ortolana o con pomodoro e basilico
Sogliola gratinata - Insalata mista
Pane e frutta fresca
Merenda: Torta allo yogurt e thè

l
m
m
g
v

Risotto bio giallo
Polpette di ricotta e spinaci
Insalata mista - Pane e frutta fresca
Merenda: Pane e frutta fresca

PIATTO UNICO: **Pasta bio** al ragù delicato o **Pasta bio** al forno al ragù delicato
Zucchine e patate al forno
Pane e frutta fresca
Merenda: Yogurt alla frutta bio

Passato di legumi con **pasta bio**
Filetto di merluzzo dorato oppure polpettone di tonno
Carote fresche - Pane e frutta fresca
Merenda: Focaccia al pomodoro

Pasta bio all'olio e.v.oliva bio e parmigiano
Prosciutto crudo - **Nido:** Prosciutto crudo o cotto
Verdure fresche miste - Grissini e frutta fresca
Merenda: Ciambella o torta di pesche e succo di frutta

Pasta bio alla pescatora
Frittata agli asparagi o frittata al forno
Insalata mista - Pane e frutta fresca
Merenda: Frutta fresca



I NOSTRI INGREDIENTI

PASTA di semola di grano duro **biologica**.

PASTA all'uovo per maltagliati e lasagne.
RISO parboiled, **ORZO PERLATO**, **FARRO**, **biologici**.

PANE convenzionale: farina tipo "0", acqua, olio extra vergine d'oliva, sale, lievito naturale.

FARINA di mais **biologica**.

FARINA di grano tenero **biologica**, per gli usi di cucina.

CARNI suine ed avicole fresche, ottenute da animali sani, regolarmente sottoposti a visita veterinaria, provenienti da stabilimenti di lavorazione riconosciuti dalla CE.

CARNE BOVINA fresca **biologica** di età uguale o inferiore a 24 mesi.

PESCE surgelato, a ridotto contenuto di grassi, di piccola pezzatura, privo di lische.

FILETTI DI PLATESSA: MSC.

PROSCIUTTO COTTO di coscia suina nazionale, senza glutine, polifosfati, lattosio e caseinati.

PROSCIUTTO CRUDO di Parma o DOP Modena.

LATTE intero UHT **biologico** per merende e colazioni; parzialmente scremato UHT per cucinare.

BURRO **biologico** utilizzato in piccole quantità, per il condimento della pasta al burro.

FORMAGGI: Parmigiano Reggiano stagionatura DOP 24 mesi, mozzarella **biologica**, ricotta fresca vaccina **biologica**, caciotta, emmenthal, stracchino, formaggio fresco "Primo sale".

UOVA pastorizzate, refrigerate.

ORTAGGI freschi **biologici**. Una volata alla settimana.

ORTAGGI freschi da produzione integrata: carote, patate, cipolle dorate, pomodori, lattuga, scarola e cicoria. Non si utilizzano ortaggi in scatola (ad eccezione dei pomodori pelati).

POLPA, PELATI e PASSATA DI POMODORO **biologica**.

VERDURE SURGELATE: fagiolini, spinaci e piselli da produzione integrata.

FRUTTA fresca di stagione: **MELE E ARANCE** biologiche.

FRUTTA fresca di stagione da produzione integrata: kiwi, pera, albicocca, fragola, pesca, susina, cocomero, melone.

FRUTTA fresca di stagione **convenzionale** a "km 0":

mela, pera e susina.

LEGUMI secchi o surgelati.

MERENDE biologiche:

- Yogurt intero alla frutta
- Cioccolatina fondente - Commercio Equo e Solidale
- Miele - Commercio Equo e Solidale
- Confettura di frutta (per pane e marmellata e per torte di produzione interna)
- Succo di frutta (1 volta al mese)
- Mousse di frutta biologica

CONDIMENTI:

- Parmigiano Reggiano stagionatura minima garantita 24 mesi
- Olio di girasole, in piccole quantità, per cucinare
- Olio extra vergine d'oliva **biologico** utilizzato per il condimento delle verdure e della "pasta all'olio extra vergine d'oliva"
- Succo di limone, erbe aromatiche e brodo vegetale
- Sale fortificato con iodio

Non vengono utilizzati alimenti precotti, spezie, additivi quali conservanti e/o coloranti.

CIR-food è impegnata a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente.

LA COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti sono cucinati al mattino, immediatamente prima del consumo o confezionamento e della spedizione dei pasti.

- **La pasta e il riso**: luna speciale cuoci-pasta a ciclo continuo consente la "cottura espressa".
- **I secondi**: in forni tradizionali o a vapore.
- **I contorni**: in forni a vapore.

Nessun alimento viene fritto.

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.

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, 1996)** e le **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA** (revisione 2003).

Nido d'Infanzia	Calorie giornaliere 1350 ± 5%	Calorie del pasto scolastico 675*
Scuola dell'Infanzia	Calorie giornaliere 1600 ± 5%	Calorie del pasto scolastico 800*
* Pranzo e Merenda	Pranzo: 40% delle calorie totali	Merenda: 10% delle calorie totali

SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI 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 pronta e facile utilizzazione;
- yogurt, latte e latticini magri (ricotta) assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico e digeribili, come la frutta o lo yogurt, che non compromettano 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.

ALTERNATIVE AL MENU DEL GIORNO

Per i bambini che, nonostante l'azione educativa dell'insegnante, si rifiutano di mangiare il cibo proposto o per adulti che lo richiedano, è previsto un piatto sostitutivo composto da un primo in bianco o al pomodoro e da un secondo freddo (formaggio fresco e/o parmigiano reggiano, prosciutto cotto/crudo, tonno) o fette ai ferri (solo per gli adulti), frutta e verdura.



PRINCIPALI INGREDIENTI DEI PIATTI CON NOMI DI FANTASIA

PASTA ALLA PIZZAIOLA

Pasta, pomodoro, ricotta e parmigiano.

PASTA ALLA SICILIANA

Pasta, melanzane, pomodori, olive e parmigiano.

PASTA ALLA CONTADINA

Pasta, pomodoro, fagioli, cipolla, aglio e parmigiano.

PASTA ALL'ORTOLANA

Pasta, verdure (carote, zucchine, piselli), pomodoro e parmigiano.

RISOTTO GIALLO

Riso, carote e parmigiano.

CROCCHETTE O TORTINO DI LEGUMI

Legumi (ceci, fagioli), patate, uovo, pane grattugiato e parmigiano.

POLPETTONE DI TONNO

Tonno, ricotta, uovo, parmigiano, pane grattugiato e prezzemolo.

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 conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione Ambientale ai sensi della norma UNI EN ISO 14001:2004. In conformità al Reg. CE 853/04, 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.



N° IT248321N° IT2483214UKN° IT2483210
N° IT2483225N° IT2483274N° IT2483224N° 641001



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE Sede di Modena Via Portogallo, 13

CUCINA INTERNA
E-mail: m.gavioli@cir-food.it