

# Menu Autunno Inverno Scuola dell'Infanzia di Campogalliano anno scolastico 2019/2020

CENTRO PASTI DI MODENA



## 1<sup>a</sup> settimana

DAL 04/11/19 al 08/11/19  
DAL 30/12/19 al 03/01/20  
DAL 24/02/20 al 28/02/20

DAL 02/12/19 al 06/12/19  
DAL 27/01/20 al 31/01/20  
DAL 23/03/20 al 27/03/20

**Orecchiette bio** al pomodoro e basilico  
Prosciutto cotto  
Insalata di fagiolini carote mais  
Frutta fresca - **Merenda: Focaccia**

Vellutata mediterranea con **riso bio**  
Pizza margherita  
Contorno escluso - Frutta fresca  
**Merenda: Frutta fresca**

**Mezze penne integrali bio** al tonno  
Tortino con carciofi - Misticanza - Frutta fresca  
**Merenda: Pane e composta di frutta biologici**

Crema di zucca con **orzo bio**  
Cotoletta di tacchino al forno  
Piselli al sugo - Frutta fresca  
**Merenda: Yogurt alla frutta biologico**

**Stortini bio** al pesto invernale  
Bastoncini di nasello in crosta di mais  
Patate al forno - Frutta fresca  
**Merenda: Banana**

**l  
m  
m  
g  
v**

DAL 11/11/19 al 15/11/19  
DAL 06/01/20 al 10/01/20  
DAL 02/03/20 al 06/03/20

DAL 09/12/19 al 13/12/19  
DAL 03/02/20 al 07/02/20

## 2<sup>a</sup> settimana

**Penne integrali bio** alla capricciosa  
Tortino con carote  
Insalata mista con cavolo cappuccio - Frutta fresca  
**Merenda: Frutta fresca**

Passato di lenticchie rosse con **farro bio**  
Pollo al forno  
Spinaci al parmigiano - Frutta fresca  
**Merenda: Yogurt alla frutta biologico**

**Fusilli bio** olio e parmigiano  
Mezzaluna di ceci e zucca  
Purè - Frutta fresca  
**Merenda: Frutta fresca**

PIATTO UNICO:  
**Noccioline bio** pasticciate del contadino (carne bio ❖)  
Pinzimonio - Frutta fresca  
**Merenda: Torta alle mele e cannella**

**Cellentani bio** del marinaio  
Filetto di platessa dorato al forno  
Verdura fresca - Frutta fresca  
**Merenda: Focaccia al pomodoro**



\*Giornate speciali\* verranno proposte precedute da idonea informazione.

Le seguenti merende sono di produzione interna al Centro Pasti:  
torta alle mele e cannella, biscotti al riso, torta al cocco e cioccolato;  
gli altri prodotti freschi da forno sono provenienti da lavorazioni artigianali giornaliere.

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 ADULTO/VITELLONE BIOLOGICA ● PRODOTTI DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE  
■ QUANDO PREVISTA "PIZZA MARGHERITA" NON SARÀ FORNITO IL PANE

## 3<sup>a</sup> settimana

DAL 18/11/19 AL 22/11/19  
DAL 13/01/20 AL 17/01/20  
DAL 09/03/20 AL 13/03/20

DAL 16/12/19 AL 20/12/19  
DAL 10/02/20 AL 14/02/20

**Sedanini bio** alla mediterranea  
Formaggio fresco  
Lattuga e radicchio rosso - Frutta fresca  
**Merenda: Frutta fresca e crackers**

**Spirelli integrali bio** olio e parmigiano  
Spezzatino di tacchino al limone  
Piselli brasati - Frutta fresca  
**Merenda: Latte biologico e biscotti al riso**

PIATTO UNICO:  
Mezze penne bio del pastore al forno  
Pinzimonio - Frutta fresca  
**Merenda: Pane e cioccolato fondente ● biologici**

Vellutata di ceci carote e porri ai **tre cereali bio**  
Portafogli al forno  
Cavolfiore e carote lessati - Frutta fresca  
**Merenda: Banana**

**Riso bio** verde aromatico  
Filetto di halibut gratinato  
Verdura fresca - Frutta fresca  
**Merenda: Pane d'autunno**

**l  
m  
m  
g  
v**

DAL 25/11/19 AL 29/11/19  
DAL 20/01/20 AL 24/01/20  
DAL 16/03/20 AL 20/03/20

DAL 23/12/19 AL 27/12/19  
DAL 17/02/20 AL 21/02/20

## 4<sup>a</sup> settimana

**Spaghetti integrali bio** alla marinara  
Frittata con verdure  
Purè di ceci - Frutta fresca  
**Merenda: Frutta fresca**

Crema di borlotti con **orzo bio**  
Polpette di tacchino e verdure  
Verdura fresca mista - Frutta fresca  
**Merenda: Torta al cocco e cioccolato**

**Fusilli bio** del pastore  
Spinacina  
Fagiolini lessati - Frutta fresca  
**Merenda: Yogurt alla frutta biologico**

PIATTO UNICO:  
Lasagne al forno (carne bio ❖)  
Pinzimonio - Frutta fresca  
**Merenda: Succo di frutta e stregchette biologici**

**Gnocchetti sardi bio** alla ligure  
Bocconcini con trota gratinati alla salvia  
Finocchi in insalata - Frutta fresca  
**Merenda: Frutta fresca**



## I NOSTRI INGREDIENTI

**PANE** con contenuto di sale pari a 1,5% (tutti i giorni: farina tipo "0", acqua, olio extra vergine d'oliva, sale, lievito naturale), in conformità con la Campagna "Pane meno sale. Più salute con meno sale" promossa dalla regione Emilia-Romagna che mira a prevenire le patologie correlate ad un eccessivo consumo di sodio, nel rispetto delle indicazioni dell'OMS e del Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018 (in proroga per

l'anno 2019). **PASTA** di semola di grano duro biologica. **PASTA** all'uovo per lasagne, **RISO** parboiled, **ORZO PERLATO**, **FARRO**, **AVENA** biologici. **FARINA** di mais biologica. **CARNI** suine ed avicunicole fresche nazionali; pollo e tacchino allevati a terra. **CARNE BOVINA** fresca biologica da bovini adulti/vitelloni allevati in fattorie italiane. **SEITAN** (complesso di proteine vegetali estratto dal grano) biologico. **PESCE** surgelato, a ridotto contenuto di grassi, di piccola pezzatura. **PROSCIUTTO COTTO** di coscia suina nazionale, senza glutine, polifosfati, lattosio e caseinati. **PROSCIUTTO CRUDO** di Parma o DOP Modena. **MORTADELLA** Bologna IGP nel secondo piatto alternativo. **LATTE** intero UHT biologico per merende e colazioni; parzialmente scremato UHT per cucinare. **BURRO** utilizzato in piccole quantità. **FORMAGGI**: Parmigiano Reggiano, mozzarella, caciotta, emmenthal, stracchino, formaggio fresco "Primo sale", ricotta fresca vaccina. **UOVA** pastorizzate, refrigerate, da animali allevati a terra. **ORTAGGI** freschi biologici 1 volta alla settimana, gli altri giorni da produzione integrata **PASSATA DI POMODORO** biologica. **VERDURE SURGELATE**: fagiolini, spinaci e piselli da produzione integrata. **MELE** e **ARANCE** biologiche. **LIMONE** biologico per dolci e secondi di pesce. **FRUTTA** fresca di stagione da produzione integrata per le altre tipologie. **LEGUMI** biologici. **FARINA DI LEGUMI** da produzione integrata.

### MERENDE biologiche:

- Yogurt intero alla frutta
- Cioccolatina fondente - Commercio Equo e Solidale
- Crema di nocciolo
- Mais per pop corn
- Miele - Commercio Equo e Solidale
- Composta di frutta
- Succo di frutta (1 volta al mese)

### MERENDE - Commercio Equo e Solidale :

- Orzo solubile
- Banana (1 volta al mese)

### CONDIMENTI:

- Parmigiano Reggiano stagionatura minima garantita 24 mesi
- Olio extra vergine d'oliva biologico per il condimento a crudo presso le scuole
- Olio di girasole, in piccole quantità, per cucinare
- Aceto balsamico di Modena biologico
- Succo di limone, erbe aromatiche e brodo vegetale (produzione interna)
- Sale fortificato con iodio

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.

## 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.

**Dieta vegetariana o vegana:** può essere richiesta, per iscritto, dagli interessati.

## 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.

## 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 ITALIANA (revisione 2003).

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

## ALTERNATIVE AL MENU DEL GIORNO

In alternativa al secondo piatto verrà fornito un piatto freddo seguendo lo schema mensile di seguito indicato.

In sostituzione del piatto unico verrà fornita pasta al pomodoro seguita dal secondo sotto indicato.

## SECONDO PIATTO ALTERNATIVO

### Prima Settimana

- L Formaggio Primo Sale
- M Tonno
- M Prosciutto cotto
- G Mortadella Bologna I.G.P.
- V Mozzarella

### Seconda Settimana

- L Prosciutto cotto
- M Prosciutto crudo di Parma DOP
- M Stracchino
- G Tonno
- V Caciotta misto pecora

### Terza Settimana

- L Prosciutto cotto
- M Mortadella Bologna I.G.P.
- M Formaggio Primo Sale
- G Tonno
- V Formaggio "Asiago" DOP

### Quarta Settimana

- L Prosciutto cotto
- M Tonno
- M Mozzarella
- G Prosciutto crudo di Parma DOP
- V Formaggio "Riviera"

## PRINCIPALI INGREDIENTI DEI PIATTI DI NUOVA INTRODUZIONE E CON NOMI DI FANTASIA

**PESTO INVERNALE:** verza, zucca, scarola, basilico, pinoli, mandorle.

**CAPRICCIOSA:** passata di pomodoro, olive verdi, capperi, acciughe, prezzemolo, aglio.

**PASTICCIA DEL CONTADINO:** ragù di carne (tacchino, bovino), passata di pomodoro, besciamella.

**DEL MARINAIO:** passata di pomodoro, merluzzo, acciughe, erbe aromatiche.

**MEDITERRANEA:** passata di pomodoro, erbe aromatiche, parmigiano.

**PASSATORE AL FORNO:** ragù di carne (suino), passata di pomodoro, piselli, prosciutto crudo, funghi champignon, besciamella.

**VERDE AROMATICO:** besciamella, spinaci, parmigiano, pecorino, erbe aromatiche.

**MARINARA:** passata di pomodoro, acciughe, prezzemolo, aglio.

**DEL PASTORE:** passata di pomodoro, ricotta fresca vaccina, cipolla.

**MEZZALUNA DI CECI E ZUCCA:** impasto a base di zucca, ceci, scamorza, parmigiano, patate, erbe aromatiche, impanatura all'uovo.

**PORTAFOGLI AL FORNO:** prosciutto cotto, formaggio edamer, impanatura all'uovo.

**SPINACINA:** impasto a base di patate, spinaci, parmigiano, edamer, erbe aromatiche, impanatura all'uovo.

**PANE D'AUTUNNO:** focaccia al forno con mele fresche e noci tritate.

## INFORMATIVA ALLERGENI

**SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTENUTI 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, khorosan-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 e i loro famigliari a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIRFOOD e ad attivare l'iter di richiesta del menu personalizzato per allergia/intolleranza.**

## 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 CIRFOOD 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. CIRFOOD 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 CIRFOOD opera ed a tutte le unità di produzione e vendita attive sul territorio nazionale.



Centro Produzione Pasti  
Sede di Modena  
Via Malavolti, 50  
Tel. 059/252565-252571-252652  
Fax 059/252625

**CIRFOOD**

Area Emilia Est  
Via Elsa Morante, 71  
Modena

N° IT243221N° IT243214UJN° IT243212U  
N° IT243225N° IT243217AN° IT243224N° 0411001

e-mail: monica.vedelago@cirfood.com