

COMUNE DI PIENZA – REFEZIONE SCOLASTICA
MENÙ PRIMAVERA - ESTATE A.S. 2023-2024
SCUOLA PRIMARIA

| | I ° SETTIMANA | II ° SETTIMANA | III ° SETTIMANA | IV ° SETTIMANA |
|------------|--|--|--|---|
| LUNEDI' | Pasta integrale al pesto ^{1, 7, 5, 8, 3} Polpette di manzo ^{1,3, 7} Lattuga e carote grattugiate Frutta fresca di stagione | Risotto alla parmigiana ⁷ Polpettone di manzo ^{1,3,7} Carote grattugiate Frutta fresca di stagione | Pasta integrale con verdure di stagione ^{1,9} Bocconcini di tacchino ¹ Zucchine al tegame Frutta fresca di stagione | Insalata di farro ^{1**} Scaloppine al limone ¹ Carote grattugiate Frutta fresca di stagione |
| MARTEDI' | Farro con zucchine ¹ Frittata al forno ^{3,7} Cetrioli e pomodori Frutta fresca di stagione | Passato di verdure con orzo ^{1,9} Scaglie di grana ^{3,7/} Robiola ⁷ Purè di patate ⁷ Frutta fresca di stagione | Passato di verdure con crostini di pane ^{1,9} Arista al forno Patate arrosto Frutta fresca di stagione | Pasta al ragù di carne ^{1,9} Frittata al forno ^{3,7} Zucchine all'olio Frutta fresca di stagione |
| MERCOLEDI' | Passato di verdure con pastina ^{1,9} Torta salata con verdure e ricotta ^{1,3,7} Patate prezzemolate Frutta fresca di stagione | Lasagne al pomodoro ^{1, 3, 7, 9} Prosciutto crudo Zucchine all'olio Frutta fresca di stagione | Pasta all'olio ¹ Platessa/sogliola alla mugnaia ^{4,1,7} Insalata di pomodori e sedano ⁹ Gelato** ^{1,7,3,8,5} | Pizza margherita ^{1,7} Prosciutto cotto senza latte e derivati, glutine, polifosfati Lattuga Frutta fresca di stagione |
| GIOVEDI' | Pasta al pomodoro, fresco e basilico ^{1,9**} Pesce al forno ^{*4,1} Insalata di lenticchie e sedano ⁹ Yogurt ⁷ | Gnocchetti sardi con ceci ^{1,9} Uovo sodo ³ Insalata di pomodori Frutta fresca di stagione | Farro con zucchine ¹ Uovo sodo ³ Carote grattugiate Frutta fresca di stagione | Crema di patate e carote con crostini di pane ¹ Petto di pollo Pisellini Frutta fresca di stagione |
| VENERDI' | Ravioli agli spinaci burro e salvia ^{1,3,7} Pollo arrosto Zucchine all'olio Frutta fresca di stagione | Pasta al pesto ^{1, 7, 5, 8, 3} Merluzzo gratinato ^{1,4} Pisellini Frutta fresca di stagione | Pasta al ragù di carne ^{1,9} Primo sale/Pecorino ⁷ Verdure di stagione al forno (zucchine, melanzane, carote) Frutta fresca di stagione | Risotto alla parmigiana ⁷ Polpette di merluzzo ^{1,4,3} Pomodori e cetrioli Torta di mele o crostata ^{1,3,7,8,5} |

Ad ogni pasto è prevista una porzione di pane¹ in base alle grammature previste; quando come contorno si consumano patate o legumi si consiglia di limitare il consumo di pane.

I numeri in apice accanto alle proposte del menù indicano la presenza degli allergeni alimentari (vd. legenda).

* preferire la sogliola alla platessa se fresca.

** in caso di temperature moderatamente sotto la media stagionale, sostituire l'insalata di farro con farro con zucchine¹, da servire caldo, la pasta al pomodoro fresco con pasta al pomodoro^{1,9} e il gelato con torta di mele o crostata^{1,3,7,8,5}.

Note al menù e raccomandazioni:

- Prestare particolare attenzione alle modalità di taglio, preparazione e somministrazione di alcuni alimenti che potrebbero costituire un rischio specifico di soffocamento in funzione dell'età dei bambini che consumano il pasto, soprattutto di Asilo Nido e Scuola dell'Infanzia, facendo riferimento alle raccomandazioni previste dal documento "Linee d'indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica", Ministero della Salute Giugno 2017.

In particolare:

- La carne e il pesce devono essere cotti fino a quando non diventano morbidi e poi devono essere tagliati in pezzi piccoli. Si deve prestare attenzione nel rimuovere nervature, filamenti, ossicini dalla carne e le lisce dal pesce.
- Il prosciutto cotto deve essere tagliato in pezzi piccoli (massimo 1cm) somministrati singolarmente.
- I formaggi a pasta filata vanno tagliati finemente.
- La verdura a foglia deve essere cotta fino a quando non raggiunge una consistenza morbida e poi tritata finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti.
- I pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (ad esempio la mela) e/o fibrosa (ad esempio sedano o ananas) devono essere cotte fino a che non raggiungono una consistenza morbida o devono essere grattugiate finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti e bucce.
- Le carote così come tutti gli altri alimenti a forma cilindrica, devono essere tagliate prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione a rimuovere eventuali bucce.
- I pomodori, come altri alimenti di forma tondeggianti (polpette, uova sode ecc.), devono essere tagliati in pezzi piccoli (circa 5mm) e si deve prestare attenzione nel rimuovere i semi.
- I legumi devono essere cotti fino a quando non sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta oppure devono essere offerti in forma di creme/passati/purea.
- Utilizzare formati di pasta piccoli.

Il menù deve essere sottoposto alla validazione della ASL di zona ed ogni modifica permanente deve essere notificata al Comune.

Le rettifiche del menù devono essere finalizzate ad un'ottimizzazione del servizio ristorativo e/o ad una riduzione degli sprechi e scarti alimentari. Pertanto è previsto e raccomandato il monitoraggio del gradimento dei pasti attraverso l'osservazione delle pietanze servite e non consumate, al fine di definire azioni di miglioramento, secondo quanto indicato dal punto 1.4 delle Linee di Indirizzo per la Ristorazione Scolastica in Toscana (d.g.r.t. n. 898/2016, all. A).

Legenda Allergeni:

[Elenco delle sostanze o prodotti che provocano allergie (Allegato II del Reg. UE n. 1169/2011)]

| | |
|--|--|
| <p>^[1] Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne sciroppi di glucosio e maltodestrine a base di grano o orzo</p> | <p>^[8] Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (<i>Amygdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>), e i loro prodotti</p> |
| <p>^[2] Crostacei e prodotti a base di crostacei</p> | <p>^[9] Sedano e prodotti a base di sedano.</p> |
| <p>^[3] Uova e prodotti a base di uova.</p> | <p>^[10] Senape e prodotti a base di senape.</p> |
| <p>^[4] Pesce e prodotti a base di pesce</p> | <p>^[11] Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.</p> |
| <p>^[5] Arachidi e prodotti a base di arachidi.</p> | <p>^[12] Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.</p> |
| <p>^[6] Soia e prodotti a base di soia, tranne: olii e grassi di soia</p> | <p>^[13] Lupini e prodotti a base di lupini.</p> |
| <p>^[7] Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)</p> | <p>^[14] Molluschi e prodotti a base di molluschi.</p> |