

COMUNE DI CASSANO D'ADDA

ANNO SCOLASTICO 2021/2022- Scuola dell'infanzia/primaria/secondaria di primo grado

Menu settembre/ottobre in vigore da – (si parte con la 1° settimana)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
1a settimana	Risotto con piselli** .Grana Padano DOP Pomodori e olive pane	Bucatini al pomodoro Maccheroncini per Infanzia Hamburger di tacchino Ins verde e trevisana Pane	Pennette alla ricotta Rotolo di uova con verdure Zucchine fresche al forno Pane	Crema di verdure con orzo – Prim.Riso all'olio e grana Cosce di pollo al forno Inf. scaloppine di pollo Carote gratinate Pane	Pasta al pesto Filetto di merluzzo** impanato Insalata mista Pane
2a settimana	Fagiolini e mais Pasta al ragù di manzo Yogurt a pranzo Pane multi cereale	Risotto allo zafferano Crocchette di platessa** Lattuga gentile e pomodori Pane	Maccheroni pomodoro e basilico cotolette di pollo spinaci** al forno pane	Pizza Margherita Carote julienne e finocchi Gelato	Tortelloni di magro Polpette di lenticchie Lattuga cappuccio e pomodori pane
3a settimana	Pasta al pomodoro e melanzane Rotolo di uova e verdure Insalata novella e cavolo rosso Pane	Risotto alla parmigiana Petto di pollo al limone Fagiolini**e mais Pane	Farfalle al pomodoro e basilico Asiago DOP Zucchine fresche al forno Pane	pennette al pesto Filetto di merluzzo** impanato Lattuga e trevisana Pane	Crema di verdure con farro Arrosto di tacchino freddo Patate cubettate all'olio pane
4a settimana	Riso olio e grana Caprese con mozzarella pomodori e origano Pane multi cereale	Pasta alle zucchine fresche Bocconcini di pollo impanati Carote julienne Pane	Pasta al pomodoro e lenticchie ½ p. Grana Padano DOP Spinaci** al forno Gelato a metà mattina Pane	Risotto allo zafferano Filetto di nasello** in crema di limone Insalata verde e fili di peperone Pane	Insalata verde e pomodori Lasagne al forno con ragù di manzo o Pasta pasticciata Pane

QUALITA' DELLE DERRATE

- Grassi di condimento: esclusivamente olio extra vergine di oliva, sia come condimento a crudo, che a cotto.
- In tutte le preparazioni si fa uso di sale iodato
- Pollo e tacchino sono per nascita, allevamento e macellazione nazionali.
- Tutti i formaggi e latticini sono di origine italiana, anche per ingredienti.
- Grana padano e Asiago sono prodotti DOP
- Tutti i prodotti ortofrutticoli sono di origine Nazionale e di 1°cat.
- Il pane è a ridotto contenuto di sale
- Le tagliatelle sono di semola di grano duro

Grammature

Le grammature di riferimento, per l'elaborazione dei piatti e delle porzioni, sono quelle del documento **"Mangiar sano a scuola" ATS Milano-Citta Metropolitana -Edizione 2016.**

SPUNTINO DI METÀ MATTINA: FRUTTA E DESSERT

La frutta fresca viene servita come spuntino di metà mattina

Sulla settimana vengono alternate differenti varietà di frutta fresca e di stagione (in linea con il calendario della frutta allegato al documento "Mangiar sano a scuola" e secondo reperibilità sul mercato)

La frequenza prevista, nel corso della settimana, è di 4 giorni frutta e 1 giorno dessert

Il dessert sarà costituito da crackers non salati in superficie o 1 yogurt alla frutta

GRUPPI DI ALIMENTI	GRAMMATURE		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...)			
Preparazioni asciutte	60 g	70 g	90 g
Preparazioni in brodo	30 g	40 g	50 g
Farina di mais per polenta	60 g	70 g	90 g
Gnocchi di patate	150 g	180 g	220 g
Ravioli	70 g	90 g	110 g
Pizza pomodoro e mozzarella	100 g	200 g	300 g
Pane	25-30 g	50-60 g	50-60 g
Carne	60 g	80 g	100 g
Uova	40 g	60 g	90 g
Pesce	80 g surgelato /al netto della glassatura	100 g surgelato /al netto della glassatura	120 g surgelato /al netto della glassatura
Formaggi			
freschi (mozzarella vaccina, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)	50 g	60 g	70 g
ricotta	80 g	90 g	100 g
stagionati (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.)	30 g	40 g	50 g
Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni (primi piatti, tortini, polpette)	3 g	4 g	5 g
Legumi			
proposti come secondo piatto	30 g secchi 80 g freschi/surgelati	40 g secchi 100 g freschi/surgelati	50 g secchi 130 g freschi/surgelati
nei primi piatti in brodo o asciutti	15 g se secchi 40 g freschi/surgelati	20 g se secchi 50 g freschi/surgelati	25 g se secchi 65 g freschi/surgelati
Grammature medie (rif.LARN 2014) al crudo e al netto degli scarti delle porzioni per i pranzi (40%En) nelle diverse fasce d'età			

GRUPPO DI ALIMENTI	GRAMMATURE		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Patate			
come contorno (in giornate con primo piatto in brodo con verdure e/o legumi)	100 g	100 g	130 g
come sostituto del pane	80 g	150 g	150 g
come sostituto del primo piatto asciutto	230 g	280 g	350 g
Verdure			
Contorno di verdura insalata, carote julienne, finocchi in insalata...	30 g	50 g	70 g
Altra verdura (pomodori, fagiolini, spinaci,...)	80 -100 g	100 -120 g	120 - 150 g
Frutta	100 g	150 g	150 g
Olio Extra vergine di Oliva (EVO)	15 g	20 g	25 g
Grammature medie (rif.LARN 2014), al crudo e al netto degli scarti, delle porzioni per i pranzi (40%En) nelle diverse fasce d'età			