

COMUNE DI CAPRAIA E LIMITE - Soc. ITALIANA di RISTORAZIONE CENTRO COTTURA di VINCI
ANNO SCOLASTICO 2010/2011
MENU' IN VIGORE DAL 19 SETTEMBRE al 14 OTTOBRE 2011

1^ SETTIMANA

LUNEDI Pasta pomodoro e basilico
Hamburger di tacchino
Insalata verde - Pane - Frutta

MARTEDI Riso alle zucchini
Sgombro all'olio
Pomodori - Pane - Frutta

MERCOLEDI Tagliatelle al pomodoro
Stracchino
Insalata mista - Pane -Frutta Biologica

GIOVEDI Minestrone di verdura* con riso
Vitellone al forno
Zucchine fresche trifolate - Pane - Frutta

VENERDI Pane e pomodoro
Bastoncini di merluzzo* al forno
Carote - Pane Frutta

3^ SETTIMANA

LUNEDI Pane e pomodoro
Coscio di pollo arrosto
Insalata -Pane -Frutta Biologica

MARTEDI Pasta al pesto
Cuori di merluzzo* al pomodoro
Purea di patate - Pane - Frutta

MERCOLEDI Passato di ceci o fagioli
Petto di pollo alla piastra
Carote filanger fresche- Pane - Frutta

GIOVEDI Pasta all'olio
Svizzera alla salvia
Fagiolini* al pomodoro
Pane -Frutta

VENERDI Pasta mediterraneo (pomodoro e olive)
Stracchino
Pomodori- Pane - Frutta

2^ SETTIMANA

Pasta al pomodoro fresco
Arista arrosto
Crocchette di patate*- Pane - Frutta

Pasta alle melanzane
Crocchette di pollo e patate al forno
Sedano e carote in pinzimonio-
Pane Frutta Biologica

Lasagne al ragu
Ricotta
Pomodori - Pane - Frutta

Pasta al pesto
Filetto di platessa* al limone
Insalata mista - Pane - Yogurt

Pasta all'olio
Scaloppina di tacchino alla salvia
Spinaci* saltati - Pane Frutta Biologica

4^ SETTIMANA

Pasta al pesto
Fettina alla pizzaiola
Piselli* - Pane - Frutta Biologica

Tagliatelle arlecchino al pomodoro
Caprese (mozzarella/pomodori)
Pane -Frutta

Riso e piselli*
Rollè di tacchino
Insalata, cetrioli e carote fresche - Pane - Frutta

Pasta al pomodoro fresco
Filetto di merluzzo* all'isolana
Fagioli all'olio
Pane - Frutta Biologica

Riso freddo
Prosciutto cotto
Insalata- Pane - Yogurt

PRODOTTI BIOLOGICI:

I seguenti prodotti inseriti nel menù e sottolineati sono esclusivamente di origine biologica: pane, pasta, pomodori pelati, verdure fresche, mozzarella, stracchino, prosciutto cotto, uova, legumi, olio extra vergine di oliva, frutta sei volte al mese.

PRODOTTI SURGELATI

I prodotti segnalati nel menù con un asterisco * sono alimenti surgelati

I prodotti segnalati nel menù con un asterisco* e sottolineati sono alimenti surgelati provenienti da agricoltura biologica.

DIETE SPECIALI

Nel caso in cui l'alunno necessiti di dieta speciale per una patologia e per altre motivazioni fisiologiche dovrà essere consegnata annualmente all'Ufficio Scuola la certificazione medica relativa. La dieta verrà assicurata solo successivamente alla consegna di detta certificazione, nella quale dovrà essere indicata la patologia o lo stato di salute particolare del bambino nonché gli alimenti che non gli possono essere somministrati.

Il genitore che intende far seguire al bambino una dieta particolare per motivi etico – religiosi deve farne richiesta all'Ufficio Scuola tramite autocertificazione.

Il presente menu' è stato discusso ed approvato nella seduta del 8 febbraio 2011 della "Commissione Mensa" e segue le indicazioni che si trovano nelle "Linee guida per una sana alimentazione nella popolazione italiana 2003" stilata dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), tenendo conto della Piramide Alimentare Toscana (PAT) e delle indicazioni alimentari per la prevenzione delle malattie croniche (diabete, obesità, ...) e dei tumori (estratte dal documento del Fondo Mondiale per la ricerca sul cancro del 2007).