

COMUNE DI CAPRAIA E LIMITE - Soc. ITALIANA di RISTORAZIONE CENTRO COTTURA di VINCI – ANNO SCOLASTICO 2012/2013 - MENU' IN VIGORE DAL 1^ OTTOBRE 2012 AL 21 DICEMBRE 2012 – SCUOLE DELL'INFANZIA – PRIMARIE e SECONDARIA I^ GRADO a partire dalla 1^ settimana

1^ SETTIMANA (dal 1/10 al 5/10, dal 29/10 al 2/11 e dal 26/11 al 30/11)

LUNEDI Risotto alla zucca
Stracchino
Insalata – Pane – Banana

MARTEDI Passato di verdura* con pasta
Bastoncini di merluzzo* al forno
Patate lesse– Pane Yogurt

MERCOLEDI Pasta al pomodoro
Hamburger di tacchino
Fagiolini* all'olio- Pane - Frutta Bio

GIOVEDI Ravioli burro e salvia
Frittata al formaggio
Carote julienne - Pane Frutta

VENERDI Pasta alle verdure*
Arista
Spinaci* all'olio – Pane Frutta Bio

2^ SETTIMANA (dal 8/10 al 12/10, dal 5/11 al 9/11 e dal 3/12 al 7/12)

Minestra in brodo
Spezzatino con piselli*
Pane - Frutta

Pasta alla marinara*
Petto di pollo alla salvia
Pure di patate e zucca – Pane-Frutta Bio

Tortellini al pomodoro
Mozzarella
Finocchi in insalata - Pane - Frutta

Riso all'ortolana*
Sgombro all'olio - Pinzimonio
(sedano, carota, finocchio) – Pane - Yogurt

Pasta all'olio
Vitellone arrosto
Insalata – Pane-Frutta

3^ SETTIMANA (dal 15/10 al 19/10, dal 12/11 al 16/11 e dal 10/12 al 14/12)

LUNEDI Ravioli burro e salvia
Prosciutto cotto x infanzia/Prosciutto crudo x elem/medie
Carote julienne - Pane – Frutta Bio

MARTEDI Minestra di fagioli
Hamburger di manzo ai ferri
Patate arrosto – Pane Frutta

MERCOLEDI Pasta al pesto
Platessa* frita
Fagiolini* al vapore - Pane – Yogurt

GIOVEDI Pasta al pomodoro
Petto di pollo al latte
Bietole* saltate – Pane –Frutta Bio

VENERDI Pasta ai 4 formaggi
Rollè di tacchino
Insalata - Frutta

4^ SETTIMANA (dal 22/10 al 26/10, dal 19/11 al 23/11 e dal 17/12 al 21/12)

Pizza
Filetto di merluzzo* gratinato
Insalata – Pane - Frutta

Pasta all'olio
Pollo arrosto
Piselli* -Pane Frutta Biologica

Lasagne al ragu'
Ricotta - Pinzimonio
(sedano,carote,finocchio) – Pane - Frutta

Riso con porri
Fettina alla salvia
Fagiolini* al vapore – Pane - Frutta

Minestra di ceci
Tacchino al forno
Spinaci* saltati - Pane - Banana

NOTA BENE: SEGUONO NOTIZIE SUL RETRO

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.

PIATTI PER LE OCCASIONI SPECIALI -

MENU' DI HALLOWEEN – MERCOLEDI' 31 OTTOBRE 2012

Il menù del giorno mercoledì' 31 ottobre 2012 è sostituito con il seguente:

Gnocchi di zucca stregati
Magico spezzatino di manzo alle sette verdure
Dolcetto

FESTA D'AUTUNNO – LUNEDI' 12 NOVEMBRE 2012

Il menù del giorno lunedì' 12 novembre 2012 è sostituito con il seguente:

Bruschetta Toscana
Arista all'arancia
Spinaci* e pinoli
Focaccia con l'uva

FESTA DELLA TOSCANA- VENERDI' 30 NOVEMBRE 2012

Il menù del giorno venerdì' 30 novembre 2012 è sostituito con il seguente:

Stracciatella
Cuori di nasello* alla livornese
Fagioli all'uccelletto
Buccellato

MENU' DI NATALE – MERCOLEDI' 19 DICEMBRE 2012

Il menu' del giorno mercoledì 19 dicembre 2012 è sostituito con il seguente

Lasagne al forno
Involtini di vitello alla salvia
Piselli*alla fiorentina - Frutta Biologica– Pandoro

Il presente menu' è stato discusso ed approvato nella seduta del 22 novembre 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).

Si informano i genitori che è possibile visionare i risultati dell'indagine "OKKIO ALLA SALUTE" condotta dalla Regione Toscana in collaborazione con il Creps, il Centro Ricerche educazione e promozione della salute dell'Università di Siena, nell'ambito del programma "Guadagnare salute" coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ai seguenti siti:

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/

www.okkioallasalute.it