

COMUNE DI CAPRAIA E LIMITE - Soc. ITALIANA di RISTORAZIONE CENTRO COTTURA di VINCI – ANNO SCOLASTICO 2012/2013 - MENU' ESTIVO IN VIGORE DAL 3 APRILE 2013 AL 30 GIUGNO 2013

1[^] SETTIMANA (dal 3/4 al 5/4
- dal 29/4 al 3/5 – dal 27/5 al 31/5
dal 24/6 al 28/6)

2[^] SETTIMANA (dal 8/4 al 12/4 - dal 6/5
al 10/5 – dal 3/6 al 7/6)

LUNEDI Pane e pomodoro
Hamburger di tacchino
Insalata verde – Pane - Frutta

Pasta pomodoro e basilico
Scaloppina di tacchino alla salvia
Spinaci* saltati – Pane - Frutta

MARTEDI Pasta alle melanzane
Sgombro all'olio
Pomodori – Pane - Frutta

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

MERCOLEDI Minestrone di verdura* con riso
Vitellone al forno con aromi
Patate al forno - Pane - Frutta Biologica

Pasta al pesto
Seppie* al pomodoro
Piselli* – Pane – Yogurt

GIOVEDI Pasta zucchini e pomodoro fresco
Uova strapazzate
Carote brasate – Pane - Frutta

Lasagne al ragu
Ricotta
Pomodori – Pane - Frutta

VENERDI Tagliatelle al ragu
Mozzarella
Insalata mista – Pane Frutta

Pizza
Arista arrosto
Zucchine fresche trifolate - Pane Frutta Biologica

3[^] SETTIMANA (dal 15/4 al 19/4-
dal 13/5 al 17/5 – dal 10/6 al 14/6)

4[^] SETTIMANA (dal 22/4 al 26/4-dal 20/5 al
24/5 – dal 17/6 al 21/6)

LUNEDI Pasta mediterraneo (pomodoro e olive)
Stracchino
Carote filanger fresche – Pane - Frutta Biologica

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

MARTEDI Pane e pomodoro
Coscio di pollo arrosto
Insalata - Pane - Frutta

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

MERCOLEDI Riso freddo
Cuori di merluzzo* al pomodoro
Purea di patate – Pane - Frutta

Pasta Shrek
Svizzerà alla salvia
Insalata, cetrioli e carote fresche – Pane - Frutta

GIOVEDI Passato di ceci o fagioli
Petto di pollo alla piastra
Pomodori
Pane - Frutta

Riso e piselli*
Bastoncini di pesce
Fagioli all'olio
Pane – Frutta Biologica

VENERDI Crostone di carne alla toscana
Frittata al formaggio
Fagiolini* al pomodoro - Pane - Frutta

Pasta al pomodoro fresco
Prosciutto cotto materna e elem./crudo x medie
Insalata– Pane - Yogurt

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.

Il presente menu' è stato discusso ed approvato nella seduta del 22 marzo 2012 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).

PIATTI PER LE OCCASIONI SPECIALI

FESTA DI PRIMAVERA – MERCOLEDI' 24 APRILE

Il menù del giorno 11 aprile è sostituito con il seguente:

Gnocchetti sardi ai fiori di zucca

Spiedini di carne primavera

Pisellini* al prosciutto

Crostata alla marmellata

FESTA D'ESTATE – VENERDI 31 MAGGIO

Il menù del giorno 1 giugno è sostituito con il seguente:

Panzanella

Petto di pollo agli aromi

Patate arrosto

Macedonia