

# COMMISSIONE MENSA KidZ

sodexo



# AIUTACI A MIGLIORARE IL TUO PRANZO!

La **ristorazione scolastica** è una fondamentale occasione per fare **prevenzione** e contribuire all'**acquisizione di comportamenti alimentari corretti**.

Anche quest'anno, durante degli incontri di **Commissione Mensa**, gli **studenti delle classi quarte** delle varie scuole primarie di Limbiate avranno l'opportunità di **condividere** con Sodexo e il Comune **osservazioni, suggerimenti, volti al miglioramento** della qualità del nostro **servizio**.



# CALENDARIO INCONTRI COMMISSIONE MENSA Kidz

## 1° incontro

4 A, ISTITUTO "M. POLO"  
14 Marzo, 10.00 – 11.00

## 2° incontro

4 A, ISTITUTO "A. FRANK"  
21 Marzo, 10.00 – 11.00

## 3° incontro

4 B, ISTITUTO "F.LLI CERVI"  
28 Marzo, 10.00 – 11.00

## 4° incontro

4 A, ISTITUTO "G. MARCONI"  
4 Aprile, 10.00 – 11.00

## 5° incontro

4 A, ISTITUTO "C. COLLODI"  
11 Aprile, 10.00 – 11.00

## 6° incontro

4 A, ISTITUTO "G. RODARI"  
2 Maggio, 10.00 – 11.00

## **7° incontro**

**4 A, ISTITUTO "DON MILANI"**

**9 Maggio, 10.00 – 11.00**

# Menù Scolastico

**IL PRANZO A SCUOLA:  
UN'OCCASIONE PER IMPARARE A MANGIAR SANO!**



		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
3 <sup>a</sup>		Pasta Prosciutto cotto (1 porzione)	Pasta al pomodoro- Prosciutto cotto <sup>**</sup>	Pasta allo zafferano Cotoletta di pesce <sup>*</sup>	Pasta allo zafferano Prosciutto cotto Pomodori/fine cuochi Panino	Risotto alle zucchine Affettato di tacchino Insalata e mais Panino	Risotto alle zucchine Affettato di tacchino Insalata e mais Panino	Crema di zucca e carote <sup>*</sup> Arrosto di tonno Patate al forno <sup>*</sup> Panino	Crema di zucca e carote <sup>*</sup> Arrosto di tonno Patate al forno <sup>*</sup> Panino al cioccolato	Pasta al pomodoro e zucchine Rolle pomodoro e formaggio Pomodori/fine cuochi Panino	Pasta amarantina Rolle pomodoro e formaggio Pomodori/fine cuochi Panino
MAT SAN FRANCESCO MAT MONIBELLO MEL CERVO MEL MONIBELLO MEL FRASSI		Insalata Gelato <sup>*</sup> Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Insalata Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Tortino albicocca Merenda frutta di stagione		Frutta di stagione Merenda wafer		Frutta di stagione Merenda Frutta di stagione		Frutta di stagione Merenda Budino alla vaniglia	
MAT CARTESIO MAT TURATO MAT SOLE MEL CARTESIO	4 <sup>a</sup>	Pasta Prosciutto cotto (1 porzione)	Pasta al pomodoro- Prosciutto cotto <sup>**</sup>	Pasta pomodoro e legumi Baccalà "pesce" (grattugiato adagusto)	Pasta aglio olio e peperoncino Baccalà "pesce" (grattugiato adagusto) Spinaci <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Rolle con prosciutto e formaggio Spinaci <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Rolle con prosciutto e formaggio Spinaci <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Ricotta di pollo <sup>*</sup> Patate in insalata <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Ricotta di pollo <sup>*</sup> Patate in insalata <sup>*</sup> Panino	Pasta pastinacata al ragù Mozzarella (1/2 porzione) Pomodori/fine cuochi Panino	Pasta pastinacata al ragù Mozzarella (1/2 porzione) Pomodori/fine cuochi Panino
		Insalata Gelato <sup>*</sup> Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Insalata Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Frumento Panino	Frutta di stagione Merenda Tiramisù	Crostatina al cioccolato Merenda Frutta di stagione		Frutta di stagione Merenda Budino al cioccolato			

# COME SI COSTRUISCE UN MENU' PER GLI STUDENTI

Ogni incontro di *Commissione Mensa Kidz* comincia informando i nostri ragazzi in merito a come il loro **menù** viene **predisposto**, seguendo le **indicazioni dell' Azienda ATS**.

Pertanto questo dovrà:

1

Articolarsi in **4 settimane** ed essere diversificato per il periodo **autunno-inverno e primavera-estate**

2

Variare le scelte tra le diverse **tipologie di alimenti**, rispettando un certo **equilibrio** tra i vari **nutrienti**

3

Stabilire, per ogni porzione, **grammature specifiche** al **fabbisogno** degli **alunni** nelle diverse fasce d'età

4

Prevedere il **consumo di cereali integrali** e, almeno 1 volta a settimana, di **legumi e pesce**

5

Privilegiare **condimenti leggeri**

6

Garantire **frutta e verdura di stagione**

# Incontriamo la classe 4^A, istituto "M. Polo"

LUNEDI' 14 MARZO 2022



# PASTA, RISO E MINESTRE

Dando voce ai giovani utenti di 4^ A è emerso che:

- Le ricette dei nostri **PRIMI PIATTI** conquistano il loro palato, ad eccezione del **RISO all'OLIO**, perché poco saporito.
- Gradirebbero una maggior **cottura** sia della **pasta** che del **riso**.
- Richiesta di **introdurre** nel Menù scolastico: **PASTA al FORNO**, **LASAGNE** alla **BOLOGNESE**, "**CARBONARA**", **SPAGHETTI** con **COZZE** o **VONGOLE**.

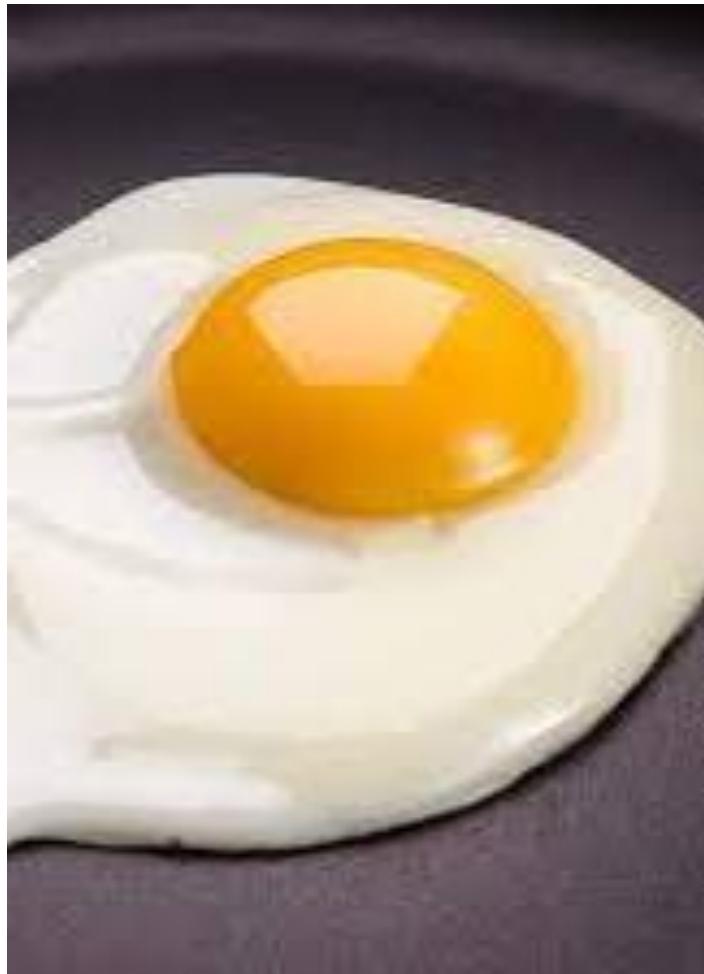


## CARNE E PESCE

- I SECONDI PIATTI a base di **CARNE** e di **SALUMI** serviti sono **generalmente graditi**, sia in rapporto alla qualità che al sapore.
- **Molto apprezzati** sono i croccanti **FUSI** di **POLLO** e la **COTOLETTA** alla **MILANESE**, che la nostra utenza mangerebbe ogni giorno.
- Tra quelli proposti dal Menù scolastico, il **PROSCIUTTO COTTO** risulta essere il **SALUME meno amato**.
- La pietanza a base di **PESCE** che **aggrada meno** il loro gusto è il **FILETTO** di **MERLUZZO** in **UMIDO**, per via della sua **consistenza** e del suo **poco sapore**.
- Richiestissimo il panino con l'**HAMBURGER**.

# FORMAGGI E FRITTATE

- I **LATTICINI** proposti **aggradano** la nostra utenza, soprattutto il formaggio **SCAMORZA**.
- Tra quelle proposte dal Menù scolastico, la **FRITTATA** con le **PATATE** risulta essere la **meno amata**;
- I nostri ragazzi vorrebbero che venissero loro servite anche **UOVA STRAPAZZATE** o all' **OCCHIO di BUE**.



# CONTORNI

- Sono più apprezzati i **CONTORNI** a base di verdure **crude** che cotte.
- I **FINOCCHI** al **FORNO** occupano l'**ultimo posto** della classifica di **gradimento**.
- Ci è stato suggerito di somministrare più spesso il **PURE'**, il contorno **più amato** dalla nostra utenza.



# PIZZA CHE PASSIONE!

- Non c'è nessun altro piatto proposto che sia così **amato, osannato** dagli studenti di 4<sup>^</sup> A, come la **PIZZA**.
- Se fosse possibile, i nostri giovani utenti l'addenterebbero ogni dì della settimana.
- A gran voce, ci è stato richiesto di **somministrarla** più e **più volte**, durante l'arco del mese.

