

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!



| SETTIMANE | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENEDÌ |
|-----------|---|--|--|--|--|
| | | | | Vellutata di piselli Primusale Patate steak* Pane Crostolina alla marmellata Merenda Frutta di stagione | Pasta amatriciana Rulle pomodoro e formaggio Pomodori/finocchi Pane Frutta di stagione Merenda plumcake |
| | | | | Pasta con crema di peperoni Fusi di pollo/bocconcini di pollo Pomodori/finocchi Pane Crema caramel Merenda frutta di stagione | Pasta integrale al pomodoro Tonno Carote julienne Pane Frutta di stagione Merenda Budino alla vaniglia |
| 3° | Pizza Prosciutto cotto (% porzione) Insalata Gelato* Pane Frutta di stagione Merenda Schiacciata | Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata Pane Frutta di stagione Merenda Schiacciata | Pasta allo zafferano Cotoletta di pesce* Pomodori/finocchi Pane Tortino albicocca Merenda frutta di stagione | Risotto alle zucchine Affettato di tacchino Insalata e mais Pane Frutta di stagione Merenda wafel | Crema di zucca e carote* Arrosto di lonza Patate al forno* Pane Budino al cioccolato Merenda Frutta di stagione |
| 4° | Pizza Prosciutto cotto (% porzione) Insalata Gelato* Pane Frutta di stagione Merenda Schiacciata | Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Insalata Pane Frutta di stagione Merenda Schiacciata | Pasta pomodoro e legumi Bastoncini pesce* (grammatura adeguata) Carote alla julienne Pane Plumcake Merenda frutta di stagione | Pasta aglio olio e prezzemolo Rulle con prosciutto e formaggio Spinaci* Pane Frutta di stagione Merenda Taralli | Pasta pasticciata ai ravioli Mozzarella (% porzione) Pomodori/finocchi Pane 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**.

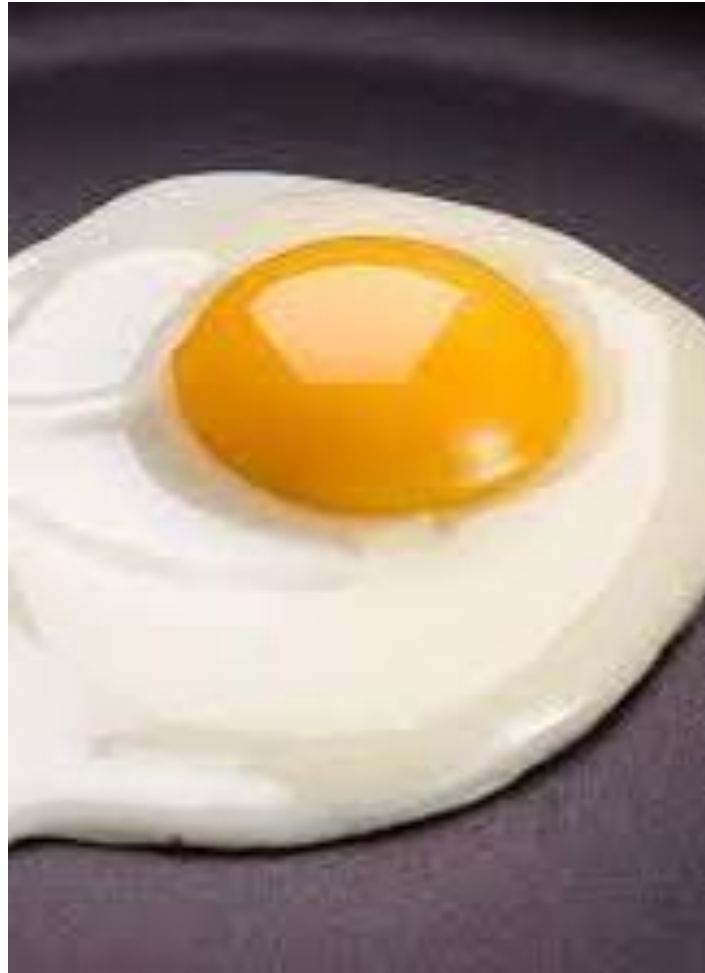


CARNE E PESCE

- 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^a 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.

