

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	Risotto alla parmigiana Nugget di pollo* Patate in insalata* Pane Crostolina al cioccolato Merenda Frutta di stagione
					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 "A. Frank"

LUNEDI' 21 MARZO 2022



PASTA, RISO E MINESTRE

Ecco il resoconto di quanto detto dai nostri studenti di 4^ A:

- La **PASTA**, il **RISO** e le **MINESTRE**, soprattutto la **CREMA** di **FAGIOLI**, sono **molto graditi, apprezzati** per il loro buon sapore.
- Molti, i primi **piatti proposti**, da poter degustare anche a scuola, durante il momento del pranzo: **LASAGNE** alla **BOLOGNESE** e al **PESTO**, **PASTA** con **POMODORINI "CILIEGINO"**, **GNOCCHI** al **POMODORO**, **TROFIE** al **PESTO**, **INSALATA** di **PASTA** e di **RISO**, **RISOTTO** al **PREZZEMOLO** e al **BASILICO**.



CARNE E PESCE

- In generale, le modalità di **preparazione** dei nostri **SECONDI PIATTI** a base di **CARNE** e i **SALUMI** somministrati, **soddisfano** le esigenze della nostra utenza.
- Si segnala che, alcune volte, sono state servite delle **COTOLETTE** alla **MILANESE troppo cotte** che, al gusto, sono risultate eccessivamente **asciutte** e quindi **per nulla morbide**, anche al taglio.
- La **COTOLETTA** e le **CROCCHETTE** di **PESCE**, come del resto il **FILETTO** di **MERLUZZO** in **UMIDO**, **incontrano** il **favore** dei nostri studenti.
- Sono stati espressi, invece, pareri discordanti, in merito alle **FETTUCCHINE** di **TOTANO GRATINATE**: ad alcuni **piacciono**, ad altri proprio **per nulla**, per via della loro consistenza.
- In occasione della **Festa di Halloween**, sono state somministrate delle **POLPETTE**: ecco! Vorrebbero anche quelle nel **menù scolastico**, tra i secondi piatti a base di carne!

FORMAGGI E FRITTATE

- Le varie tipologie di **FORMAGGI** previsti dal nostro menù **piacciono**.
- Il **ROLLE' di FRITTATA** ha la **miglio** su quella di **PATATE**: **non** si può certamente **resistere** al morbido ripieno di **FORMAGGIO** e **PROSCIUTTO COTTO**!



CONTORNI

- Sono più **apprezzati** i **CONTORNI** a base di verdure **cotte** che crude.
- Ci segnalano che **spesso** l'**insalata** servita è particolarmente **salata**!



PIZZA E FRUTTA

- Ormai è risaputo che il piatto **preferito** dalla nostra utenza è la **PIZZA**:
"Potreste servircela **più spesso**?"
Questa, la richiesta più frequente!
- Confrontandoci con i ragazzi, è emerso che gradirebbero, qualche volta, anche rinfrescarsi con coloratissime **MACEDONIE di FRUTTA**: "Siamo **stanchi** della **MELA**! Viene somministrata **spesso**!"



Grazie