

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 "F.lli Cervi"

LUNEDI' 28 MARZO 2022



PASTA, RISO E MINESTRE

A detta degli alunni di 4^ A:

- La **cottura** della **PASTA**, come del **RISO**, è **approvata** dai nostri utenti.
- I **RISOTTI** somministrati non entusiasmano particolarmente perché spesso **peccano** di **sapidità**, soprattutto quello alla **PARMIGIANA** e alla **ZUCCA**.
- Tra le **MINESTRE** proposte, quella più **amata** è il **PASSATO** di **VERDURE**, servito con i **CROSTINI**.
- Richiesti: **LASAGNE** alla **BOLOGNESE**, "**CARBONARA**", "**AMATRICIANA**", non solo **CHICCHE**, ma anche **PASTA** al **PESTO**.



CARNE E PESCE

- La **COTOLETTA** alla **MILANESE**: è Lei la "**Regina**" dei **SECONDI PIATTI** a base di **CARNE** proposti.
- La **qualità** del **PROSCIUTTO COTTO** non è **gradita** dalla nostra utenza.
- Tra i vari secondi piatti proposti dal Menù scolastico, quello a base di **FETTUCCHINE** di **TOTANO GRATINATE**, risulta essere quello **meno amato**;
- Per rendere più goloso il Menù della scuola, sono stati richiesti: **POLPETTE** al **SUGO** e al **FORNO**, **NUGGETS** di **POLLO**, salumi come il **SALAME** e lo **SPECK**, le **ALICI** marinate.

FORMAGGI E FRITTATE

- La **SCAMORZA**, la **CRESCENZA** e il **FORMAGGIO SPALMABILE** soddisfano i gusti dei nostri studenti.
- Ormai è risaputo che il **ROLLE'** di **FRITTATA**, per via della sua ricca e golosa farcitura, ha la **meglio** sulla **FRITTATA** di **PATATE**.
- "Vorremmo non solo frittate, ma anche **UOVA STRAPAZZATE!!!!**"



CONTORNI

- Richiesta di **sostituire** le **TACCOLE** al **POMODORO** con un contorno di verdure dal gusto più accattivante.
- L'utenza desidera una **maggior cottura** delle tanto amate **PATATE** al **FORNO**, affinché siano **più croccanti**.
- I bambini suggeriscono contorni come **ZUCCHINE**, **BROCCOLI** e **CETRIOLI** in insalata.



MERENDE

A proposito delle nostre **MERENDE**:

- **Piacciono** molto!
- Sarebbero anche benvenuti nel Menù:
YOGURT alla **FRUTTA**, **BARRETTE** al
CIOCCOLATO al **LATTE** e la
morbidissima **CRÉME CARAMEL**!



Grazie