

# COMMISSIONE MENSA KidZ

sodexo<sup>\*</sup>

# 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 albionico 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 "G. Marconi"

*LUNEDI' 4 APRILE 2022*





# PASTA, RISO E MINESTRE

Di seguito le osservazioni, i suggerimenti degli studenti di 4^ A, in merito al nostro servizio:

- I nostri **PRIMI PIATTI** a base di **VERDURE**, di **CARNE** e di **PESCE**, il più delle volte, **soddisfano** le loro esigenze di gusto.
- In alcune occasioni, sono stati serviti **RISOTTI** piuttosto **annacquati**.
- Pietanze **proposte**: **PASTA** al **FORNO**, **LASAGNE** alla **BOLOGNESE**, "**CARBONARA**", **PASTA** o **RAVIOLI** con **PANNA** e **PROSCIUTTO**, **TROFIE**, anziché **CHICCHE** al **PESTO**, **PASTA** con **SALMONE** e **PANNA**, **RISO** "**CANTONESE**".





# CARNE E PESCE

- L'indice di **gradimento** riguardo le varie tipologie di **CARNE** somministrate è generalmente **buono**.
- La **qualità** della **BRESAOLA** convince molto **di più** la nostra utenza, **rispetto** a quella del **PROSCIUTTO COTTO**.
- Piatto molto semplice e saporito, il **FUSO** di **POLLO** **conquista** sempre la golosità dei nostri studenti.
- È capitato che le porzioni degli **ARROSTI** di **VITELLONE** e di **TACCHINO** fossero **condite** con **pochissima salsa**, rendendo, così, poco appetibili tali secondi piatti.
- "**Bocciati** a pieni voti": le **FETTUCCHINE** di **TOTANO GRATINATE** e il **FILETTO** di **MERLUZZO** in **UMIDO**.
- Gli studenti del plesso "G. Marconi" desidererebbero: **POLPETTE** al **SUGO** e al **FORNO**, **NUGGETS** di **POLLO**, affettato di **TACCHINO**.

# FORMAGGI E FRITTATE

- I nostri ragazzi considerano **buoni** i vari **LATTICINI** proposti durante il momento del pranzo.
- Alla nostra utenza piacerebbe accompagnare il **FORMAGGIO FRESCO SPALMABILE** con dei **GRISSINI**.
- Tra i secondi piatti a base di UOVA, quello **meno gradito** è sicuramente la **FRITTATA** di **PATATE**.
- "È possibile **inserire** nel Menù scolastico formaggi come la **BURRATA** e il **PROVOLONE DOLCE**?"



# CONTORNI E PIZZA

- I **FINOCCHI** al **FORNO** non incontrano affatto il **gusto** della nostra utenza.
- Richiesta di **sostituire** le **CAROTE** a **RONDELLE** con quelle **BABY**.
- I nostri ragazzi vorrebbero deliziarsi, oltre che con la **PIZZA**, che **adorano** moltissimo, anche con **PIADINE** farcite con **PROSCIUTTO COTTO** e **MOZZARELLA**.



Grazie