

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 Primosale Patate steak* Pane Crostafina 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 albionica 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 "C. Collodi"

LUNEDI' 11 APRILE 2022



PASTA, RISO E MINESTRE

Quali osservazioni durante il nostro incontro con gli studenti di 4^a A, della scuola "C. Collodi"?

- Alcuni PRIMI PIATTI **non convincono** del tutto la nostra utenza per via del loro sapore poco incisivo; per esempio è il caso dei **RISOTTI** alla **ZUCCA**, come del resto la **PASTA** condita **con questa** tipologia di **ortaggio**, e quello alla **PARMIGIANA**.
- La nostra utenza ci chiede di prestare maggiore attenzione alla cottura del **RISO**, che in alcuni casi è risultato essere **al dente**.
- Gli studenti ci suggeriscono di **inserire** nel Menù, come primo piatto, la **PASTA** al **SUGO** con **POLPETTINE**.



CARNE E PESCE

- La qualità, il taglio e il sapore dei **SALUMI**, quanto delle **CARNI** proposte, generalmente aggrada i nostri studenti.
- Se la **COTOLETTA** alla **MILANESE** e la **COSCIA** di **POLLO** conquistano i **vertici** della **classifica** di **gradimento**, di certo, questo, non si può dire per il **PROSCIUTTO COTTO**: la sua qualità **non entusiasma** particolarmente.
- Le nostre proposte a base di **PESCE** meno **amate** dalla nostra utenza risultano essere, anche in questa scuola, le **FETTUCCINE** di **TOTANO GRATINATE** e il **FILETTO** di **MERLUZZO** in **UMIDO**.
- **SALAME**, **POLPETTE** al **SUGO** e al **FORNO**, **NUGGETS** di **POLLO** e **HAMBURGER**, sono i secondi piatti che, a detta della ragazzi, dovremmo **inserire** nel Menù scolastico.

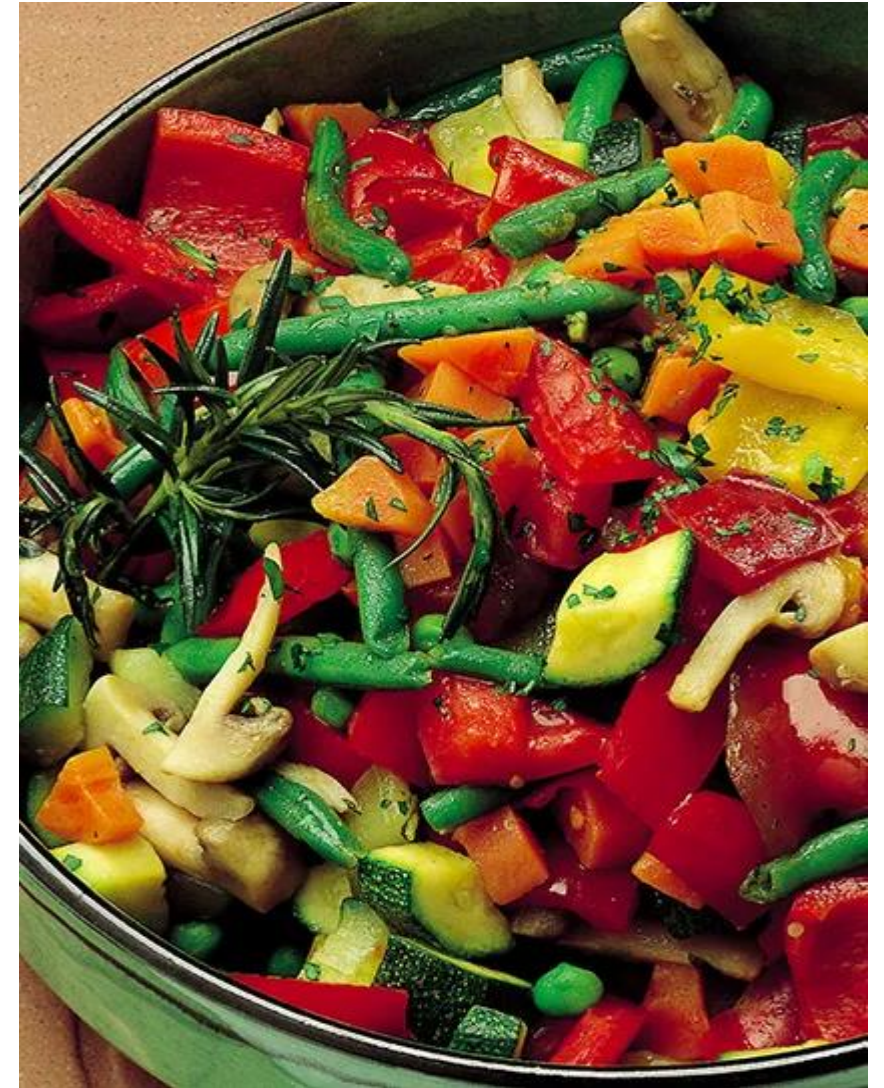
FORMAGGI E FRITTATE

- Alla nostra utenza piacciono i **FORMAGGI** serviti a scuola.
- **Approvate** le diverse modalità di preparazione delle nostre **FRITTATE**: il **ROLLÉ vince** su tutte le altre!
- Tra i latticini proposti, i ragazzi gradirebbero anche il formaggio "**GRANA PADANO**".



CONTORNI

- Richiesta di una **maggiore varietà** di **VERDURE** per la preparazione dei CONTORNI.
- L'utenza segnala che a volte hanno mangiato delle **PATATE** al **FORNO secche** e **poco saporite**: ci raccomandano di prestare maggior attenzione alla loro cottura, anche perché è un contorno che apprezzano molto.
- Il **PURÉ** di **PATATE** rapisce il cuore dei nostri ragazzi: "Potremmo mangiarlo **più spesso**?"



HAPPY TIME: PIZZA!

- Dai nostri giovani utenti la **PIZZA** è considerata un **piatto** davvero **ottimo**, da somministrare più spesso.
- Richiesta di **FOCACCE FARCITE** e **PANZEROTTI**, oltre alla pizza margherita.



MERENDE E DIETE

- L'utenza lamenta il fatto che viene loro somministrata la **solita FRUTTA**, anche più volte nell'arco della settimana: è il caso, per esempio della **MELA**.
- Abbiamo loro spiegato che questa **scelta** è **dipesa** dal fatto che le tipologie di frutta proposte, sono le uniche che gli studenti sono in grado di sbucciare senza ricorrere all'aiuto del docente, che a causa del **COVID-19** non può manipolare cibi altrui.
- Alla luce di ciò, l'utenza richiede un **miglioramento** della **varietà** della **frutta**, ovviamente quella che può gestire in totale autonomia.
- Gli studenti a cui vengono servite **DIETE** per motivazioni etico-religiose, richiedono una maggior **varietà** delle **pietanze** a loro proposte: il **FORMAGGIO** **sostituisce** spesso la **CARNE**.
- Coloro che **non** possono **consumare** solamente carne di **MAIALE** **desidererebbero** quella di **POLLO**, anziché i LATTICINI.

Grazie