

# 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!**



		Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
3 <sup>a</sup>		Pasta Prosciutto cotto (1 porzione)	Pasta al pomodoro- Prosciutto cotto <sup>**</sup>	Pasta allo zafferano Cotoletta di pesce <sup>*</sup>	Pasta allo zafferano Prosciutto cotto Pomodori/fine cuochi Panino	Risotto alle zucchine Affettato di tacchino Insalata e mais Panino	Risotto alle zucchine Affettato di tacchino Insalata e mais Panino	Crema di zucca e carote <sup>*</sup> Arrosto di tonno Patate al forno <sup>*</sup> Panino	Crema di zucca e carote <sup>*</sup> Arrosto di tonno Patate al forno <sup>*</sup> Panino al cioccolato	Pasta al pomodoro e zucchine Rolle pomodoro e formaggio Pomodori/fine cuochi Panino	Pasta amarantina Rolle pomodoro e formaggio Pomodori/fine cuochi Panino
MAT SAN FRANCESCO MAT MONIBELLO MEL CERVO MEL MONIBELLO MEL FRASSI		Insalata Gelato <sup>*</sup> Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Insalata Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Tortino albicocca Merenda frutta di stagione		Frutta di stagione Merenda wafer		Frutta di stagione Merenda Frutta di stagione		Frutta di stagione Merenda Budino alla vaniglia	
MAT CARTESIO MAT TURATO MAT SOLE MEL CARTESIO	4 <sup>a</sup>	Pasta Prosciutto cotto (1 porzione)	Pasta al pomodoro- Prosciutto cotto <sup>**</sup>	Pasta pomodoro e legumi Baccalà "pesce" (grattugiato adagusto)	Pasta aglio olio e peperoncino Baccalà "pesce" (grattugiato adagusto) Spinaci <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Rolle con prosciutto e formaggio Spinaci <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Rolle con prosciutto e formaggio Spinaci <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Ricotta di pollo <sup>*</sup> Patate in insalata <sup>*</sup> Panino	Risotto alla parmigiana Ricotta di pollo <sup>*</sup> Patate in insalata <sup>*</sup> Panino	Pasta pastinacata al ragù Mozzarella (1/2 porzione) Pomodori/fine cuochi Panino	Pasta pastinacata al ragù Mozzarella (1/2 porzione) Pomodori/fine cuochi Panino
		Insalata Gelato <sup>*</sup> Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Insalata Panino Frutta di stagione Merenda Schiacciatina	Frumento Panino	Frutta di stagione Merenda Tiramisù	Crostatina al cioccolato Merenda Frutta di stagione		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, 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.

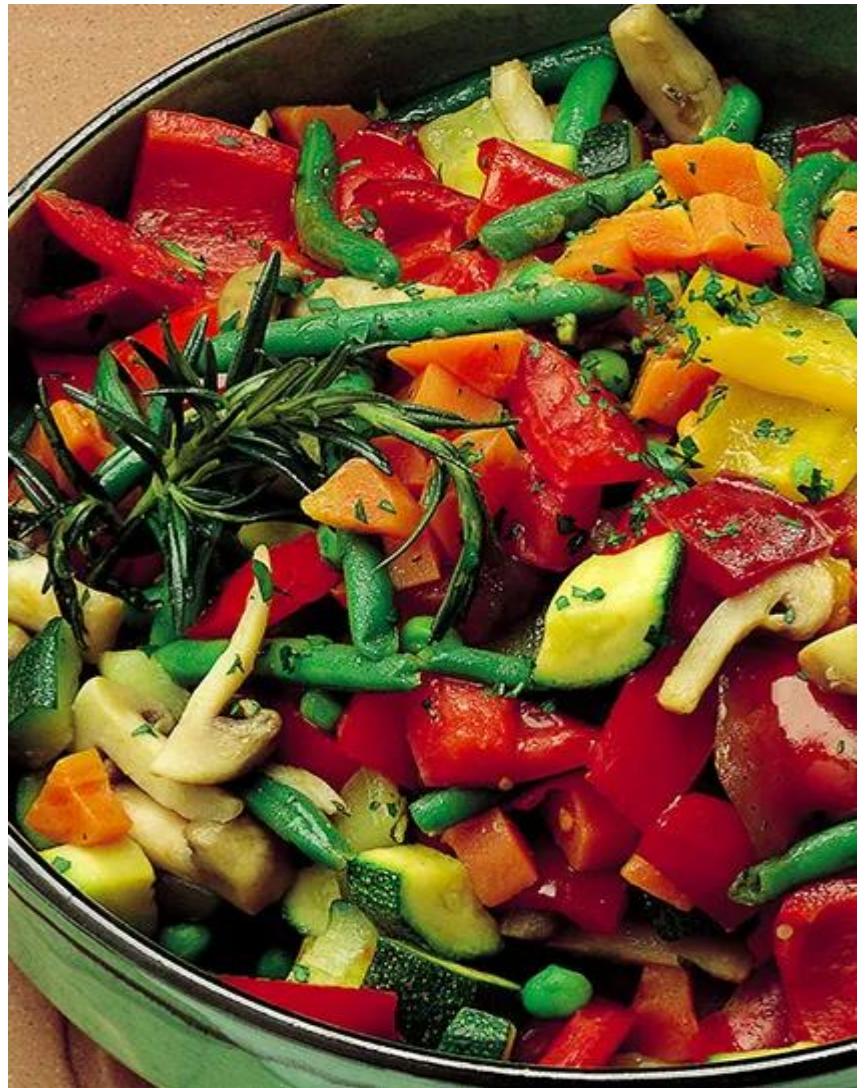
# FORMAGGI E FRITTATE

- 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 **maggior 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

