

# 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 Primosale 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	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. Rodari"

*LUNEDI' 2 MAGGIO 2022*





# PASTA, RISO E MINESTRE

Di seguito le considerazioni degli studenti della scuola "G. Rodari":

- L'utenza si ritiene generalmente soddisfatta dei nostri **PRIMI PIATTI**; i migliori? **PASTA** al **POMODORO**, al **RAGU'**, all'**OLIO** e con **TONNO** e **POMODORO**.
- Il **RISO** condito con **OLIO** o **POMODORO**, non conquista particolarmente le simpatie dei nostri ragazzi.
- Il legume più apprezzato? Il **FAGIOLO**, servito in **CREMA**.
- **Richieste** tipologie di pasta come gli **SPAGHETTI** e le **TAGLIATELLE**, servite con del **RAGU'**, e piatti regionali come la "**CARBONARA**".





# CARNE E PESCE

- La qualità, il taglio e il sapore delle diverse tipologie di **CARNE** proposte, ottengono il benestare dei nostri studenti.
- **Promosse** a pieni voti la **COTOLETTA** alla **MILANESE** e la **COSCIA** di **POLLO**, considerati i **migliori SECONDI PIATTI** dell'anno!
- A detta dei ragazzi: "Il **PROSCIUTTO COTTO** non ci **piace** molto! Il modo migliore per mangiarlo? Farsi un buon panino!"
- Le **FETTUCCHINE** di **TOTANO GRATINATE** e il **FILETTO** di **MERLUZZO** in **UMIDO** non s'ingraziano il palato della nostra utenza, sia per il sapore sia per la consistenza.
- Quali pietanze **inserire** nel Menù scolastico? Ovviamente **POLPETTE** al **SUGO** e al **FORNO**, **NUGGETS** di **POLLO**, **WURSTEL** e **MORTADELLA**!
- "Sarebbe possibile mangiare, anche a scuola, la **TAGLIATA** di **TONNO** scottata?"

# FORMAGGI E FRITTATE

- Il formaggio **SCAMORZA**, è il **più amato** tra quelli proposti.
- Entrambe le **FRITTATE** previste dal Menù scolastico **aggradano** la nostra utenza.
- Una richiesta molto particolare è giunta alle nostre orecchie: "**FRITTATA di SPAGHETTI**".



# CONTORNI

- **Non tutte** le portate di **verdura** o **ortaggi** crudi o cotti, che accompagnano i secondi piatti, **convincono** fino in fondo i nostri studenti.
- **Pollice verso** per i **FINOCCHI** al **FORNO** e per le **TACCOLE** al **POMODORO**!
- Si richiede una maggiore **attenzione** nel **condire** i contorni a base di **verdure crude** e alla **cottura** delle **PATATE** al **FORNO**, spesso troppo **secche**.
- Nuova **proposta** di CONTORNO: **BROCCOLI**.



Grazie