

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 ^a		Pasta Prosciutto cotto (1 porzione)	Pasta al pomodoro- Prosciutto cotto ^{**}	Pasta allo zafferano Cotoletta di pesce [*]	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 [*] Arrosto di tonno Patate al forno [*] Panino	Crema di zucca e carote [*] Arrosto di tonno Patate al forno [*] 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 [*] 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 ^a	Pasta Prosciutto cotto (1 porzione)	Pasta al pomodoro- Prosciutto cotto ^{**}	Pasta pomodoro e legumi Baccalà "pesce" (grattugiato adagusto)	Pasta aglio olio e peperoncino Baccalà "pesce" (grattugiato adagusto) Spinaci [*] Panino	Risotto alla parmigiana Rolle con prosciutto e formaggio Spinaci [*] Panino	Risotto alla parmigiana Rolle con prosciutto e formaggio Spinaci [*] Panino	Risotto alla parmigiana Ricotta di pollo [*] Patate in insalata [*] Panino	Risotto alla parmigiana Ricotta di pollo [*] Patate in insalata [*] 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 [*] 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 "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 benessere 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 **FETTUCCINE** 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

