

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	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
3°	Pizza Prosciutto cotto (1/2 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 albionca 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	Pasta al tonno e pomodoro Sufficini al formaggio* Fagiolini* Pane Frutta di stagione Merenda Ciambella al cioccolato
4°	Pizza Prosciutto cotto (1/2 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 Nuggets di pollo* Patate in insalata* Pane Crostata al cioccolato Merenda Frutta di stagione	Pasta pasticciata ai ravioli* Mozzarella (1/2 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 "Don Milani"

LUNEDI' 9 MAGGIO 2022



NUOVA STAGIONE, NUOVO MENU'!

A partire da Lunedì **2 Maggio**, è entrato in vigore il **Menù Scolastico Estivo**.

Nel rielaborarlo, abbiamo **tenuto conto** delle **osservazioni** e dei **suggerimenti** dei molti **studenti** ascoltati durante gli incontri precedenti di "Commissione mensa Kidz".

Ecco alcune novità:

- **PRIMI PIATTI: PASTA**, anziché CHICCHE al **PESTO**, **RISO** alla **CANTONESE**, "**AMATRICIANA**";
- **SECONDI PIATTI di CARNE: NUGGETS di POLLO** e affettato di **TACCHINO**;
- **SECONDI PIATTI di PESCE: le FETTUCCHINE di TOTANO GRATINATE** e il **FILETTO di MERLUZZO in UMIDO**, pietanze per nulla gradite, sono state sostituite dai **BASTONCINI di PESCE** e dal **TONNO**;
- La **FRITTATA con le PATATE**, non particolarmente amata, è stata eliminata in favore delle **UOVA SODE** con **MAIONESE** e il **ROLLE'** con **POMODORO** e **FORMAGGIO**;

PASTA E RISO

Gli studenti di 4[^] A avranno gradito le novità proposte dal Menù scolastico estivo?

- Il piatto laziale per eccellenza, l' "**AMATRICIANA**", è stato **apprezzatissimo!**
- Al contrario, il **RISO** all'**OLIO**, **molto asciutto**, risulta difficile da deglutire.
- La nostra utenza ci chiede di prestare maggiore attenzione alla cottura della **PASTA**, che in **alcuni casi** è risultata essere **al dente**.

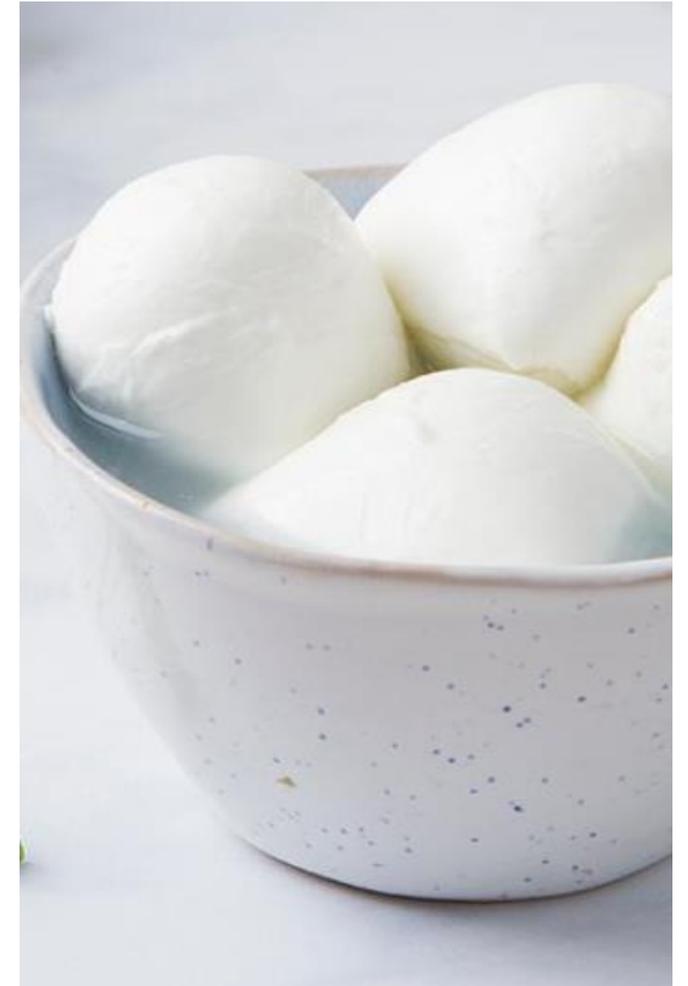


CARNE E PESCE

- Le ricette dei **SECONDI PIATTI** a base di **CARNE** generalmente **soddisfano** l'utenza.
- Gradirebbero che le diverse **tipologie** di **carne** somministrate fossero **più tenere**.
- Gli studenti di questa classe **ADORANO** i **FUSI** di **POLLO**!
- Il **POLPETTONE** di **CARNE**, nuova pietanza prevista dal Menù estivo, è stato un **gran successo**!
- Sono stati **accolti** con molto **entusiasmo** i **BASTONCINI** di **PESCE** e il **TONNO**, in sostituzione delle FETTUCCHINE di TOTANO GRATINATE e del MERLUZZO in UMIDO.

FORMAGGI E FRITTATE

- **Sufficiente** è l'indice di **gradimento** dei **FORMAGGI** proposti; il **più amato**? La **MOZZARELLA**.
- Pareri differenti sono emersi, invece, in merito al **ROLLE'** di **FRITTATA** con **POMODORO** e **FORMAGGIO**: ha **conquistato** il gusto di **pochi**. Diamogli una seconda possibilità! Che dite? In fondo si ha avuto modo di provarla solamente una volta!
- Gli studenti a cui viene servita una **DIETA** perché intolleranti al lattosio, richiedono una **maggior varietà** delle **pietanze** a loro proposte: il **FORMAGGIO** è **quasi sempre sostituito** dal **PROSCIUTTO COTTO**.



CONTORNI

- La classe **preferisce** CONTORNI a base di **VERDURE CRUDE**, più che COTTE.
- "Servite **più POMODORI** in insalata e **meno FINOCCHI** al **FORNO!** Proprio non ci piacciono!"
- Richiesta di prestare maggiore **attenzione** nel **miscelare** i vari **condimenti** dell'**INSALATA**.



MERENDE

Urla di gioia sono esplose non appena abbiamo comunicato ai ragazzi che ben presto avrebbero fatto **merenda** anche con il **GELATO**, indiscusso protagonista dell'estate!



Grazie

