

Chi mangia
insieme,
cresce bene.

**Servizio
di ristorazione
per la scuola**



Comune di Forlì

Assessorato politiche Educative e Formative - Istruzione



chi mangia insieme, cresce bene.

Servizio di ristorazione per la scuola

Indice

1.	I saluti dell' Assessora.....	06
2.	Chi è la FO.REST	08
3.	Le nostre materie prime	10
4.	Introduzione ai menu	12
5.	Menu Scuole dell'Infanzia	14
6.	Menu Scuole Primarie.....	17
7.	Le ricette del Centro Cottura	20
8.	Le diete speciali	35
9.	Suggerimenti per i menu serali.....	36
10.	Conclusioni	41
11.	Note	43





I saluti dell'Assessora

Servizio di ristorazione per la scuola - I saluti dell'Assessora

Nell'alimentazione è connaturata un'importanza culturale che caratterizza gli usi e le tradizioni dei popoli e comprende in sé una serie di fattori genetici, emotivi e psicologici che stanno alla base di alcune relazioni del bambino con la realtà che lo circonda.

L'assunzione del cibo ha il valore di un rito che permette di vivere, di crescere, di godere della forza vitale per realizzare il meglio sul piano fisico ed intellettuale. Anticamente, quando ci si riuniva per mangiare insieme agli altri, si parlava di "convivio", cioè vivere insieme, fare un'esperienza comune con un sentimento di appartenere ad un gruppo di amici con cui condividere insieme al cibo, l'allegria, la curiosità, la voglia di crescere. Mangiare insieme è anche un'occasione per i bambini di accogliere, sperimentare e interiorizzare regole e comportamenti sociali adeguati, di provare il piacere dell'autonomia, di fronte al pasto da consumare. Anche la moderna pedagogia riconosce una grande importanza al momento del pasto e al rapporto che i bambini hanno con il cibo. Nelle scuole dell'infanzia e nelle primarie, il pasto assume un carattere educativo importante e va curato nell'aspetto e nel contenuto, perché deve poter essere un piacere e non solo il momento in cui "si riempie la pancia".

Alla luce di queste considerazioni, è importante che su questo argomento si sia attivato un percorso informativo tra il Centro Cottura che gestisce i pasti per le mense scolastiche e le famiglie.

Il presente opuscolo informativo per le famiglie "Chi mangia insieme, cresce bene", è stato redatto, da "FO.REST- ristorazione per la scuola" in collaborazione con dietisti, pedagogisti e chef, per valutare l'aspetto nutrizionale sotto diverse angolazioni, ma tutte confluenti verso il benessere del bambino.

Servizio di ristorazione per la scuola - I saluti dell'Assessora

È un'interessante iniziativa, poiché pone al centro la volontà di corretta relazione informazione tra il Centro di produzione dei pasti e le famiglie; nel testo sono indicate le metodologie di produzione dei pasti, la qualità degli alimenti biologici usati, la scelta dei prodotti a km 0, e soprattutto i principi dietetici che guidano la creazione dei menu settimanali, differenziati secondo le stagioni.

La formazione del personale, il controllo sulle materie prime, la piena attenzione alle diete speciali, unitamente a tutte le precauzioni per la qualità e la sicurezza alimentare sono illustrate in questo opuscolo in modo accurato, ma ciò che rende originale, "gustosa" ed invitante la presentazione è l'averne strettamente associato i diversi piatti alla creatività del design, per attirare l'interesse, per provocare la curiosità e la fantasia dei bambini davanti al pasto da consumare. In questo modo si tende a coinvolgere i bambini a relazionarsi col cibo in modo sereno ed equilibrato, trasmettendo loro buone e sane abitudini alimentari, dando la possibilità di imparare ad apprezzare i sapori dei cibi, gustandoli con quel piacere che rende l'incontro a tavola un momento gradito e di socializzazione. Nella stessa ottica sono presentate - nella seconda parte dell'opuscolo - alcune ricette da realizzare in famiglia, per i diversi momenti della giornata: colazione - pranzo merenda - cena, con proposte studiate per rendere continuativa e senza eccessive divergenze la dieta alimentare che il bambino segue a scuola e in famiglia. La dieta deve restare equilibrata nell'apporto calorico, appropriata nella metodologia di preparazione, semplice nella cottura, per una sana abitudine alimentare che garantisca un ritmo di crescita e di sviluppo adeguato alle caratteristiche di ogni singolo bambino.

La proposta è varia, con particolare attenzione ad evitare un eccessivo consumo di grassi saturi, di zuccheri ed è posta molta attenzione al modo di inserire, nella dieta giornaliera, frutta, verdura, pesce, legumi. Non sempre è facile far accettare ai bambini la varietà dei sapori e dei cibi, ma in questo consiste l'impegno educativo che vede coinvolti in un comune obiettivo, il personale scolastico, gli addetti alla preparazione dei pasti e la famiglia.

Negli studi recenti si cita spesso la "Piramide alimentare" per indicare i cibi da privilegiare, ma la realtà è più complessa, va posta anche sul piano dell'attenzione psicologica per distinguere tra il bisogno reale di nutrirsi e il bisogno indotto dalla pubblicità che spinge ed invita ad un eccessivo consumo, al di fuori di ogni controllo, di dolci e merendine.

"Mangiare insieme per crescere bene" significa percorrere insieme una via di consapevolezza in cui gli adulti educano i bambini a trovare la giusta misura con il cibo, per dare corrette risposte alle necessità vitali e comportamentali. L'equilibrio delle proprie emozioni, il controllo delle proprie reazioni sensoriali e psicologiche di fronte al pasto sono gli indicatori di una serena crescita del bambino e di una equilibrata e sana relazione con la realtà e questo opuscolo costituisce una importante guida per un percorso condiviso - tra scuola e famiglia - che ha come meta il benessere del bambino.

L'ASSESSORA ALLE POLITICHE
EDUCATIVE - FORMATIVE - ISTRUZIONE

Prof. **Gabriella Tronconi**



Chi è la FO.REST

Servizio di ristorazione per la scuola - Chi è la FO.REST

La FO.REST, nata da un consorzio tra CAMST e GEMOS, aziende che da anni operano con successo nel settore della ristorazione, ha ottenuto la gestione del Centro Cottura comunale dopo essersi aggiudicata una gara di appalto e da Settembre 2008 prepara i pasti per la refezione scolastica del Comune di Forlì.

La FO.REST vanta un organico composto da 22 membri i quali in relazione alle loro competenze provvedono principalmente:

1. PREPARAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI
2. PREPARAZIONE E COTTURA DELLE DIETE SPECIALI
3. CONTROLLO DELLE MATERIE PRIME ACQUISTATE
4. FORMULAZIONE E VERIFICA DEI MENU E DELLE DIETE SPECIALI
5. ORDINAZIONE DEI PASTI E AMMINISTRAZIONE

Servizio di ristorazione per la scuola - Chi è la FO.REST

Sistema di preparazione dei pasti fresco-caldo

La preparazione e cottura dei cibi avviene nella stessa giornata in cui vengono consumati

Metodologie e tecniche di cottura

Le salse per il condimento dei primi piatti vengono preparate escludendo l'utilizzo dei grassi in cottura: è prevista l'aggiunta di olio extra vergine d'oliva a fine preparazione.

La cottura dei secondi e dei contorni avviene principalmente al forno e a vapore.

Sono utilizzati succo di limone biologico ed erbe aromatiche biologiche per dare più gusto ai piatti. L'uso di sale è moderato.

Qualità e sicurezza alimentare

La cucina centralizzata è un centro di produzione pasti di recentissima realizzazione ed è dotata di impianti e attrezzature di alto livello tecnologico. Ogni passaggio della catena produttiva è sottoposto a controlli giornalieri attuati sulla base delle norme previste da un "manuale di Autocontrollo" che ha come obiettivo la tutela igienica e sanitaria del consumatore finale. Inoltre sono effettuati controlli esterni alla FO.REST attuati dall'AUSL e da un laboratorio privato, ente incaricato direttamente dall'amministrazione comunale.

Questo sistema di monitoraggio permette la

prevenzione dei rischi di natura igienico-sanitaria. Grazie ai risultati dei controlli è possibile prevenire eventuali criticità.

Formazione

Il personale che opera all'interno della cucina viene continuamente e costantemente formato con corsi specifici di aggiornamento riguardanti l'igiene, la sicurezza degli alimenti e la corretta gestione delle diete speciali.

Diete

FO.REST è dotata di una cucina apposita dedicata alla sola produzione delle diete



Le nostre materie prime

Servizio di ristorazione per la scuola - Le nostre materie prime

I prodotti utilizzati dal Centro Cottura sono di alta qualità: alimenti biologici, prodotti denominati IGP e DOP e alimenti freschi a Km 0.

Alimenti biologici



- LATTICINI (LATTE, YOGURT, BURRO)
- PANE, FARINA, PASTA, CEREALI (RISO, COUS-COUS, SEMOLINO ...)
- PRODOTTI FRESCHI DA FORNO E PRODOTTI SECCHI (GRISSINI, FETTE BISCOTTATE, CRACKERS)
- UOVO PASTORIZZATO
- PASSATA DI POMODORO E POMODORI PELATI
- LEGUMI SECCHI (FAGIOLI, LENTICCHIE, CECI)
- OLIO EXTRA VERGINE OLIVA
- MARMELLATA, MIELE, CREMA CON NOCCIOLE
- KARKADÈ, SPREMUTA, SUCCHI DI FRUTTA E THE DE-TEINATO, POLPA DI FRUTTA
- VERDURA E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- VERDURE SURGELATE (SPINACI, FAGIOLINI, BIETOLE, PISELLI, MINISTRONE)

Cosa si intende per alimento biologico?

Si intende il prodotto derivato da coltivazioni biologiche certificate dove vengono esclusi impieghi di prodotti chimici.

Servizio di ristorazione per la scuola - Le nostre materie prime

Prodotti I.G.P.

Identificazione Geografica Protetta



- CARNE BOVINA – VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE

Cosa si intende per alimento IGP?

Si intende un prodotto di qualità che ha un processo di produzione ben definito senza vincolo di territorialità, in cui almeno una fase di produzione avvenga in una area delimitata.

Prodotti D. O. P.

Denominazione d'origine protetta



- PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA
- PARMIGIANO REGGIANO

Cosa si intende per alimento DOP?

Un prodotto di qualità che ha un processo di produzione ben definito da una ricetta tradizionale. Affinché un prodotto sia DOP tutte le fasi di trasformazione del prodotto devono avvenire in un area geografica delimitata.

Alimenti freschi a Km 0



- CARNI FRESCHE DI PROVENIENZA NAZIONALE
- FORMAGGI DI PRODUZIONE LOCALE
- PIADINA ROMAGNOLA (PRODOTTA CON OLIO EXTR. D'OLIVA)

Cosa si intende per alimenti a Km 0?

Definiti anche con il termine più tecnico "a filiera corta", sono prodotti locali che vengono venduti o somministrati a meno di 70 km di distanza dal luogo di produzione.

Altre particolarità

- PESCE SURGELATO di prima scelta, di piccola pezzatura e privo di lisce come HALIBUT, SEPIA DEL MEDITERRANEO e FILETTO DI MERLUZZO.
- PROSCIUTTO COTTO di coscia suina di prima qualità e privo di proteine del latte, glutine, polifosfati e glutammati

Introduzione ai menu

Scuole dell'Infanzia e Scuole Primarie

I menu scolastici per il Centro Cottura FO.REST vengono preparati, controllati ed aggiornati dalla nostra dietista e dai cuochi in collaborazione con i responsabili comunali del servizio di ristorazione scolastica.

Ci siamo orientati su preparazioni semplici e varie, perché i bambini possano apprezzare i sapori originali degli alimenti impiegati

Abbiamo tenuto conto della tradizione culinaria emiliano-romagnola e anche delle ricette notoriamente più amate dai bambini.

I menu sono elaborati considerando:

- I livelli di assunzione giornaliera raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana (LARN)
- Le linee guida dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
- Le esperienze maturate nel campo della ristorazione dal Comune di Forlì
- Le proposte dei rappresentanti dei genitori e degli insegnanti
- La sentita necessità di introdurre cibi sani e genuini di origine biologica certificata, alimenti freschi e senza conservanti
- L'incentivazione del consumo di alcuni alimenti come i legumi ed il pesce, alimenti di origine vegetale ed alimenti meno conosciuti dai bambini (ad esempio l'orzo).
- L'introduzione e valorizzazione dei piatti tradizionali e tipici della zona

I principi generali sopra citati vengono applicati valutando numerose variabili, come:

- Le abitudini alimentari non sempre positive e determinate da modelli comportamentali esterni (pubblicità, diversa organizzazione sociale e familiare)
- La difficoltà a far accettare preparazioni come piatti unici o alimenti come pesce e legumi, utili per un corretto equilibrio nutrizionale, ma scarsamente proposti nelle famiglie e quindi poco accettate dai bambini a scuola.

Obiettivi:

Ad ausilio di queste considerazioni, l'amministrazione comunale e la FO.REST ritengono importante che i genitori comprendano quali sono gli **obiettivi** principali insiti nella realizzazione di un menu al fine di ottimizzare i risultati.

1. Adeguare il contenuto calorico del pasto all'effettivo **fabbisogno calorico** per fascia d'età, seguendo le indicazioni dei LARN
2. Migliorare la **distribuzione calorica dei pasti** durante l'arco della giornata, considerando che la **prima colazione** è un pasto molto importante, in quanto, è bene ricordare, che incide sull'efficienza dell'intera mattinata. Fra gli alimenti da prediligere sono da citare quelli ricchi di carboidrati, energetici e di facile digeribilità, come: biscotti secchi, ciambelle o crostate di stile "casalingo", pane comune, miele, marmellata, frutta fresca o sottoforma di succhi di frutta

o spremute, cereali in fiocchi, latte e yogurt.

3. Incentivare la varietà dei piatti durante le settimane, utilizzando tutti i cibi appartenenti alle diverse famiglie alimentari, consentendo così una più ampia **scelta di cibi e ricette**, naturalmente seguendo la stagionalità delle materie prime.
4. Utilizzare metodologie di cottura "semplici", oltre che varie e realizzate con le migliori tecnologie disponibili, perché i bambini possano apprezzare i sapori originali delle derrate alimentari impiegate.
5. Aumentare il **consumo di verdura**, anche variando il modo di cucinarla.
6. Aumentare il **consumo di frutta**, inserendola più spesso anche come merenda.

Il menu giornaliero è così articolato:

1. **UN PRIMO PIATTO**
2. **UN SECONDO PIATTO**
3. **UN CONTORNO**
4. **PANE**
5. **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**
6. **COLAZIONE E MERENDA (DOVE PREVISTA)**

PERIODICAMENTE E PER LE FESTIVITÀ LA FO.REST PREPARA UN DOLCE DI PRODUZIONE PROPRIA E REALIZZA LE RICETTE DOLCI E SALATE DELLE MERENDE.

Sono previsti due tipologie di menu:

1. **AUTUNNO/INVERNO: DA OTTOBRE A APRILE**
2. **PRIMAVERA/ESTATE: DA MAGGIO FINO A SETTEMBRE DELL'ANNO SCOLASTICO SUCCESSIVO**

I menu prevedono pietanze diverse per ogni giorno della settimana, con una rotazione di cinque settimane. Le cinque settimane successive il menu si ripete ma slitta di un giorno.

In questo modo si cerca di garantire un menu vario e articolato anche per gli alunni delle scuole primarie che non mangiano tutti i giorni a scuola ma effettuano dei rientri solo in alcuni giorni della settimana.

Gli schemi di menu in allegato potranno subire delle piccole variazioni in base alla stagionalità, alla reperibilità e alla gradibilità dei prodotti.

Il menu è consegnato alle famiglie tramite la scuola. È inoltre consultabile sul sito web del Comune al seguente indirizzo:

www.comune.forli.fc.it

al seguente percorso:

Guida ai servizi/Infanzia e famiglia/I nostri uffici/Unità diritto allo studio/Centro di cottura



Menu Scuole dell'Infanzia

° PRODOTTI BIOLOGICI *PRODOTTI SURGELATI

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Pastina° in brodo vegetale°, Scaloppina di maiale al latte, Cavolfiore° all'olio extr. d'oliva, Pane° MERENDA: Succo o spremuta° e muffin° FO.REST</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, pane° e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Spaghetti° alla pescatora°, Crocchette di verdura°, Carote filanger°, Pane° MERENDA: Polpa di frutta° e stregchette°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e cornflakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Passato di fagioli° con pastina°, Pizza margherita°, Insalata mista°, Pane° MERENDA: Yogurt°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e crostata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Ravioli di ricotta e spinaci con ragù di carne (tacchino), Patate al forno°, Pinzimonio°, Pane° MERENDA: Succo di frutta°, pane° e olio extrav. d'oliva°</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e crema con nocciolo° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Riso° alla zucca° con besciamella, Cotoletta di pesce°, Insalata verde°, Pane° MERENDA: The deteinato° e torta di mele°</p>
2	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti freschi° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di ceci° con cous cous°, Prosciutto cotto, Carote filanger°, Pane° MERENDA: Succo o spremuta d'agrumi° e spianata°</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, corn flakes°, SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mini penne° all'ortolana°, Frittata con patate°, Insalata mista°, Pane° MERENDA: Latte° e torta° FO.REST</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e fette biscottate°, e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Passato di verdura° con riso°, Coniglio alla cacciatora, Patate lesse°, Pane° MERENDA: Succo di frutta° e spianata°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gnocchetti sardi° al pomodoro° e ricotta, Halibut* gratinato al forno, Insalata verde° / Pane° MERENDA: The deteinato e biscotti° GELATO*</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, pane° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Lasagne al forno con ragù di carne (vitellone), Macedonia di verdure°, Pane° MERENDA: Yogurt°</p>
3	<p>COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gnocchi al pomodoro°, Crocchette di pesce*, Insalata mista°, Pane° MERENDA: The deteinato° e biscotti°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Pastina° in brodo vegetale°, Cotoletta di tacchino, Purè di patate°, Pane° MERENDA: Yogurt°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gobetti con besciamella° verdure° e prosciutto crudo, Hamburger di verdura, Carote filanger°, Pane° MERENDA: Succo di frutta° e cracker° o cracker freschi°</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, pane° e crema di nocciolo° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di patate° e carote° con cous cous°, Piadina romagnola con formaggio, Insalata verde° / Pane° MERENDA: Karkadè° e biscotti° FO.REST</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e corn flakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Sedanini° al cavolfiore° Salsiccia di tacchino°, Fagiolini* all'olio extr. d'oliva°, Pane° MERENDA: Latte°, pane° e marmellata°</p>
4	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti freschi° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Tagliatelle con ragù di carne (tacchino), Patate al forno°, Pinzimonio°, Pane° MERENDA: Succo di frutta° e grissini°</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di sedano° e carote° con pastina°, Formaggio, Carote filanger° / Pane° MERENDA: The deteinato° e biscotti° TORTA DI COMPLEANNO°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e corn flakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Riso° alla parmigiana, Filetto di nasello* al forno, Carote filanger°, Pane° MERENDA: Succo o spremuta d'agrumi° e focaccia° con olive FO.REST</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mezze penne° alle verdure°, Polpette di tacchino al sugo con piselli*, Pane° MERENDA: Yogurt°</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, pane e crema con nocciolo° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Passato di verdura° con pastina°, Pizza margherita°, Insalata verde° con mais°, Pane° MERENDA: Karkadè° e crostata°</p>
5	<p>COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mini fusilli° all'olio extrav. d'oliva°, Hamburger di tacchino, Purè di patate°, Pane° MERENDA: Latte°, fette biscottate° e marmellata°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e corn flakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di legumi° con riso°, Halibut* gratinato al forno, Insalata di finocchi°, Pane° MERENDA: The deteinato e biscotti°</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, pane e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Cappelletti con besciamella e prosciutto cotto, Patate al forno°, Pinzimonio°, Pane° MERENDA: Yogurt°</p>	<p>COLAZIONE: Latte° e ciambella° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Farfalline° al pomodoro° Coscia di pollo al forno, Spinaci* all'olio extrav. d'oliva°, Pane° MERENDA: The deteinato° e torta° FO.REST</p>	<p>COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Passatelli° in brodo di verdura°, Polpettine di patate° con mozzarella e prosciutto cotto, Insalata verde° / Pane° MERENDA: Succo di frutta° e grissini freschi°</p>

Scuole dell'Infanzia - Primavera-Estate

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Tagliatelle al ragù di carne (vitellone), Patate al forno°, Pinzimonio°, Pane° MERENDA: Frutta fresca di stagione° GELATO*	COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Sedanini° all'olio extr. d'oliva°, Seppia* in umido con piselli*°, Pane° MERENDA: The deteinato° e torta° FO.REST°	COLAZIONE: Latte° e crostata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gobetti° all'ortolana°, Polpettone di tacchino, Bietola*° all'olio extrav. d'oliva°, Pane° MERENDA: Yogurt°	COLAZIONE: Latte° e cornflakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Passato di verdura° e legumi° con pastina°, Piadina romagnola con formaggio, Pomodori in insalata°, Pane° MERENDA: Karkadè°, pane e crema con nocciole°	COLAZIONE: Latte°, pane° e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Riso alla pescatora°, Crocchette di verdura°, Insalata mista°, Pane° MERENDA: Succo di frutta° e stregchette
2	COLAZIONE: Latte° e cornflakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mini fusilli° all'olio extr. d'oliva°, Salsiccia di tacchino, Fagiolini*° all'olio extrav. d'oliva°, Pane° MERENDA: Latte° e biscotti°	COLAZIONE: Latte°, pane° e crema con nocciole° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Farfalline° al pomodoro° e basilico°, Frittata con zucchine°, Insalata mista° / Pane° MERENDA: Frutta fresca di stagione° GELATO*	COLAZIONE: Latte° e biscotti freschi° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di legumi° con cous cous°, Pizza margherita, Carote filanger°, Pane° MERENDA: The deteinato°, pane° e marmellata°	COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Spaghetti° al pesto alla genovese°, Bocconcini di pollo al limone°, Pomodori in insalata°, Pane° MERENDA: Yogurt°	COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gnocchetti sardi° con pomodoro° e asparagi°, Halibut*° gratinato al forno, Insalata verde°, Pane° MERENDA: Succo di frutta° e muffin° FO.REST°
3	COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gramigna° al pomodoro° e piselli°, Sformato di verdura, Carote filanger°, Pane° MERENDA: Karkadè° e biscotti°	COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Passatelli° in brodo di verdura°, Pomodori° ripieni al prosciutto cotto, Insalata mista°, Pane° MERENDA: Yogurt°	COLAZIONE: Latte°, pane° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mini penne° all'olio extrav. d'oliva°, Polpette di vitellone al sugo, Patate prezzemolate°, Pane° MERENDA: The deteinato e focaccia° con olive FO.REST°	COLAZIONE: Latte° e ciambella° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Caramelle di patate al pomodoro° e basilico°, Cotoletta di pesce*, Insalata verde°, Pane° MERENDA: Frutta fresca di stagione° GELATO*	COLAZIONE: Latte° e cornflakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gobetti° alle zucchine° con besciamella, Mozzarella, Pomodori in insalata°, Pane° MERENDA: Succo di frutta°, pane° e olio extrav. d'oliva°
4	COLAZIONE: Latte° e biscotti freschi° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Riso° allo zafferano, Gamberetti al forno*, Insalata mista°, Pane° MERENDA: Gelato*	COLAZIONE: Latte°, pane° e marmellata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Spaghetti° alle verdure°, Scaloppina di tacchino, Pomodori in insalata° / Pane° MERENDA: Succo o spremuta d'arancia° e biscotti° TORTA DI COMPLEANNO°	COLAZIONE: Latte° e cornflakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di ceci° con pastina°, Pizza° margherita, Insalata verde°, Pane° MERENDA: Karkadè°, pane° e crema con nocciole°	COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Melone° PRANZO: Cappelletti al ragù di carne (tacchino), Patate al forno°, Pinzimonio°, Pane° MERENDA: Frutta fresca di stagione°	COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mini fusilli° al pesto di ricotta, Prosciutto crudo, Spinaci*° all'olio extr. d'oliva°, Pane° MERENDA: The deteinato° e biscotti°
5	COLAZIONE: Latte° e cornflakes° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Gramigna° all'olio extr. d'oliva°, Frittata al forno, Cetrioli° all'olio extr. d'oliva°, Pane° MERENDA: The deteinato° e biscotti° FO.REST°	COLAZIONE: Latte° e crostata° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Strozzapreti con besciamella prosciutto e funghi, Prosciutto cotto, Insalata verde° / Pane° MERENDA: Succo di frutta° e grissini°	COLAZIONE: Latte°, pane° e miele° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mini tortiglioni° al pomodoro e basilico°, Hamburger di pesce*, Insalata mista°, Pane° MERENDA: Frutta fresca di stagione° GELATO*	COLAZIONE: Latte° e biscotti° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Crema di verdure° e legumi° con orzo°, Cotoletta di tacchino, Zucchine trifolate°, Pane° MERENDA: Yogurt°	COLAZIONE: Latte°, fette biscottate° e crema con nocciole° SPUNTINO: Frutta fresca di stagione° PRANZO: Mezze penne° alle melanzane°, Formaggio, Pomodori gratinati°, Pane° MERENDA: Karkadè° e ciambella°



Menu Scuole Primarie

Scuole Primarie - **Autunno-Inverno**

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	PRANZO: Mini pipe° all'olio extr. d'oliva° Scaloppina di maiale al latte Cavolfiore° all'olio extr. d'oliva° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Spaghetti° alla pescatora* Crocchette di verdura° Carote filanger° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Passato di fagioli° con pastina° Formaggio Insalata mista° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Ravioli di ricotta e spinaci con ragù di carne (tacchino) Patate al forno° Pinzimonio° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Riso° alla zucca° con besciamella Cotoletta di pesce* Insalata verde° Pane° GELATO*
2	PRANZO: Crema di ceci° con cous cous° Prosciutto cotto Carote filanger° Pane a fette° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Mini penne° all'ortolana° Frittata con patate° Insalata mista° Pane° TORTA° FO.REST	PRANZO: Fusilli° all'olio extr. d'oliva° Coniglio alla cacciatore Patate lesse° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Gnocchetti sardi° al pomodoro° e ricotta Halibut* gratinato al forno Insalata verde° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Lasagne al forno con ragù di carne (vitellone) Macedonia di verdura° Pane° Frutta fresca di stagione°
3	PRANZO: Gnocchi al pomodoro° Bastoncini di merluzzo* al forno Insalata mista° Pane° YOGURT°	PRANZO: Gramigna° all'olio extr. d'oliva° Cotoletta di tacchino Purè di patate° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Gobetti° con besciamella, ver- dure° e prosciutto crudo Hamburger di verdura° Carote filanger° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Crema° di patate° e carote° con cous cous° Piadina° romagnola con formag- gio fresco Insalata verde° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Sedanini° in salsa rosa° Salsiccia di tacchino Fagiolini*° all'olio extr. d'oliva° Pane° Frutta fresca di stagione°
4	PRANZO: Tagliatelle con ragù di carne (tacchino) Patate al forno° Pinzimonio° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Crema di sedano° e carote° con pastina° Pizza° margherita Insalata mista° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Riso° alla parmigiana° Filetto di merluzzo* al forno Carote filanger° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Mezze penne° alle verdure° Polpette di tacchino al sugo con piselli*° Pane° YOGURT°	PRANZO: Gramigna° al pomodoro° Formaggio Insalata verde° con mais° Pane° Frutta fresca di stagione°
5	PRANZO: Mini fusilli° all'olio extrav. d'oliva° Hamburger di tacchino Purè di patate° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Conchiglie° pomodoro° e piselli*° Tonno Insalata di finocchi° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Cappelletti con besciamella e prosciutto cotto Patate al forno° Pinzimonio° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Farfalline° al pomodoro° Coscia di pollo al forno Spinaci*° all'olio extr. oliva° Pane° TORTA° FO.REST	PRANZO: Passatelli° in brodo di verdura° Polpettine di patate° con moz- zarella e prosciutto cotto Insalata verde° Pane° Frutta fresca di stagione°

Scuole Primarie - **Primavera-Estate**

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	PRANZO: Tagliatelle al ragù di carne (vitel- lone) Patate al forno° Pinzimonio° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Sedanini° all'olio extr. d'oliva° Seppia° in umido con piselli*° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Gobetti° all'ortolana° Polpettone di tacchino Bietola*° all'olio extr. d'oliva° Pane° TORTA FO.REST°	PRANZO: Passato di verdura° e legumi° con pastina° Piadina romagnola con formaggio Pomodori in insalata° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Riso alla pescatora° Crocchette di verdura Insalata mista° Pane° Frutta fresca di stagione°
2	PRANZO: Mini fusilli° all'olio extr. d'oliva° Salsiccia di tacchino Fagiolini*° all'olio extr. d'oliva° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Farfalline° al pomodoro° e basilico° Frittata con zucchine° Insalata mista° Pane° GELATO*	PRANZO: Strozzapreti con besciamella prosciutto e funghi Formaggio Carote filanger° Pane a fette° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Spaghetti° al pesto alla genovese° Bocconcini di pollo al limone° Pomodori in insalata° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Gnocchetti sardi° con pomodoro° e asparagi° Tonno Insalata verde° Pane° Frutta fresca di stagione°
3	PRANZO: Gramigna° al pomodoro° e piselli*° Sformato di verdura Carote filanger° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Passatelli° in brodo di verdura° Pomodori° ripieni al prosciutto cotto Insalata mista° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Mini penne° all'olio extr. d'oliva° Polpette di vitellone al sugo Patate prezzemolate° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Caramelle di patate al pomodoro° e basilico° Cotoletta di pesce* Insalata verde° Pane° GELATO*	PRANZO: Gobetti° alle zucchine° con besciamella Mozzarella Pomodori in insalata° Pane° Frutta fresca di stagione°
4	PRANZO: Riso° allo zafferano Gamberetti al forno* Insalata mista° Pane° GELATO*	PRANZO: Spaghetti° alle verdure° Scaloppina di tacchino Pomodori in insalata° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Crema di ceci° con pastina° Formaggio Insalata verde° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Cappelletti al ragù di carne (tac- chino) Patate al forno° Pinzimonio° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Mini fusilli° al pesto di ricotta Prosciutto crudo Spinaci*° all'olio extr. d'oliva° Pane a fette° Melone°
5	PRANZO: Gramigna° all'olio extr. d'oliva° Frittata al forno Cetrioli° all'olio extr. d'oliva° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Pizza margherita Prosciutto cotto Insalata verde° Pane a fette° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Mini tortiglioni° al pomodoro° e basilico° Bastoncini di merluzzo* al forno Insalata mista° Pane° GELATO*	PRANZO: Crema di verdure° e legumi° con orzo° Cotoletta di tacchino Zucchine trifolate° Pane° Frutta fresca di stagione°	PRANZO: Mezze penne° alle melanzane° Formaggio Pomodori gratinati° Pane° Frutta fresca di stagione°



Le ricette del Centro Cottura

Colazioni e merende

1. Torta al cioccolato
2. Muffin
3. Focaccia con olive

Primi

1. Riso alla zucca
2. Spaghetti alla pescatora
3. Mini penne alle melanzane
4. Crema di ceci con cous cous
5. Crema di patate e carote con orzo
6. Passatelli in brodo di verdura
7. Lasagne al forno

Secondi

1. Pizza margherita
2. Crocchette di verdura
3. Frittata con patate
4. Halibut gratinato al forno
5. Crocchette di pesce
6. Seppia in umido con piselli
7. Polpette di tacchino al sugo
8. Bocconcini di pollo al limone
9. Polpettone di tacchino

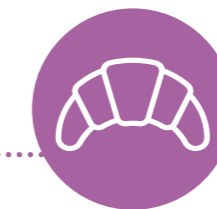
Contorni

1. Pomodori in grathe ripieni al prosciutto cotto
2. Purè di patate

Diete

1. Crocchette con prosciutto e ricotta senza glutine

Colazioni e merende



1. Torta al cioccolato

RICETTA CASALINGA PER 1 TORTA DA GR. 900 | Ricetta con glutine, uova, latticini e cacao

Latte fresco intero biologico	gr. 180
Zucchero di canna biologico	gr. 300
Uovo pastorizzato biologico	gr. 180 (3 uova)
Burro biologico	gr. 125
Farina biologica	gr. 300
Cacao in polvere	gr. 50
Zucchero a velo	q.b
Lievito vanigliato	gr. 15 (una bustina)

PROCEDIMENTO: Mettere tutti gli ingredienti insieme senza un ordine in un recipiente. Mescolare con un frullatore. Trasferire l'impasto in una forma per ciambella imburata e infarinata precedentemente. Cuocere a 170°C per 25 minuti. Una volta fredda cospargere con zucchero a velo.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.
Latte	15
Zucchero	21
Uova	15
Burro	9
Farina	21
Cacao	3,5
Lievito	2,5
Zucchero a velo	q.b.

2. Muffin FO.REST

RICETTA CASALINGA PER 6 MUFFIN | Ricetta con glutine, uova, latticini e cacao

Latte fresco intero biologico	gr. 180
Zucchero di canna biologico	gr. 300
Uovo pastorizzato biologico	gr. 180 (3 uova)
Burro biologico	gr. 125
Farina biologica	gr. 300
Gocce o scaglie di cioccolato	gr. 50
Lievito vanigliato	gr. 15 (una bustina)

PROCEDIMENTO: Mettere tutti gli ingredienti insieme senza un ordine in un recipiente. Mescolare con un frullatore. Trasferire l'impasto nelle formine per i muffin. Cuocere a 165°C per 20 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.
Latte	30
Zucchero	50
Uova	30
Burro	20
Farina	50
Goccioline/scaglie di cioccolato	8
Lievito vanigliato	2,5

3. Focaccia con olive FO.REST

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine

Farina biologica	gr. 500
Acqua	ml.25
Olio extra vergine d'oliva biologico	gr. 40
Zucchero di canna biologico	gr. 10
Sale iodato	gr. 15
Lievito secco	gr. 20
Olive a rondelle	gr. 10

PROCEDIMENTO: Mescolare gli ingredienti dell'impasto fino a formare una palla compatta. Coprirla con un panno e metterla a riposare vicino ad una fonte di calore. Quando l'impasto è lievitato lavorarlo nuovamente, aggiungere le olive e stenderlo in una teglia da forno, precedentemente rivestita con la carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.
Acqua	35
Zucchero	2
Farina	80
Olio	7
Sale	1,5
Lievito secco	2
Olive	10

Primi



1. Riso alla zucca

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con latticini e glutine

Riso Scotti parboiled biologico	gr. 350
Zucca violino biologica	mezza zucca
Cipolla dorata biologica	numero 1 (piccola)
Latte intero fresco pastorizzato	litri 1
Farina biologica	gr. 50
Parmigiano reggiano DOP	gr. 30
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Tritare la cipolla e farla rosolare in acqua a fuoco lento per 5 minuti. Aggiungere la polpa di zucca, precedentemente cotta al forno o al vapore per 15 minuti e farla insaporire. Preparare la besciamella facendo bollire i $\frac{3}{4}$ del latte. Nel restante $\frac{1}{4}$ di latte aggiungere la farina quando il latte bolle. Incorporare questa miscela di latte e farina ai $\frac{3}{4}$ di latte e lasciare bollire per 5 minuti. A fuoco spento, aggiungere il sale ed il parmigiano e miscelare con la frusta. Unire la besciamella alla zucca e mantecare bene in una salsa omogenea. Cuocere il riso ed unire la salsa.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Riso	65	75	95
Zucca	25	30	40
Cipolla	0,8	1	1,2
Latte	40	45	50
Farina	2,6	3	3,5
Parmigiano	2	3	4
Sale	0,2	0,25	0,35



2. Spaghetti alla pescatora

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine, pomodoro, pesce e gamberi

Spaghetti biologici	gr. 350
Passata di pomodoro biologica	gr. 200
Halibut/Seppia surgelati	gr. 100
Gamberetti sgusciati surgelati	numero 20
Cipolla dorata biologica	numero 1
Olio extra vergine d'oliva biologico	4 cucchiaini
Sale iodato	q.b.
Aglio biologico	1 spicchio
Prezzemolo biologico	1 ciuffo (50 gr.)

PROCEDIMENTO: Appassire la cipolla e l'aglio con acqua. Aggiungere l'halibut o la seppia precedentemente cotti a vapore e i gamberi crudi. Fare insaporire e asciugare dall'acqua a fuoco lento per 10 minuti. Unire la passata di pomodoro ed il sale e continuare la cottura per circa 1 ora. A cottura ultimata aggiungere l'olio extra vergine d'oliva a crudo ed il prezzemolo.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Spaghetti	70	80	100
Pomodoro	45	50	60
Halibut*/Seppia*	18	20	30
Gamberetti*	10	12	20
Cipolla	1,8	2	2,5
Olio	0,5	0,8	1,5
Sale	0,25	0,25	0,3
Aglio	0,12	0,12	0,14
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.

3. Mini penne alle melanzane

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine e pomodoro

Mini penne biologiche	gr. 350
Passata di pomodoro biologica	gr. 200
Melanzane biologiche	numero 1
Carote biologiche	numero 2
Cipolla biologica	numero 1
Sedano biologico	2 coste
Olio extra vergine d'oliva biologico	4 cucchiaini
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Appassire la cipolla, il sedano e la carota con l'acqua. Aggiungere le melanzane e farle insaporire. Aggiungere la passata di pomodoro e continuare la cottura per circa 1 ora. Aggiustare di sale. A cottura ultimata aggiungere l'olio extra vergine d'oliva.

CONSIGLI UTILI: Togliere la buccia delle melanzane per far sì che pizzichi meno

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Mini Penne	70	80	100
Pomodoro	45	50	60
Melanzane	20	25	35
Carote	6	7	10
Cipolla	4	4,5	6
Sedano	1,8	2	3
Olio	1	1,2	2
Sale	0,4	0,4	0,5

4. Crema di ceci con cous cous

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine e legumi

Cous cous biologico.....	gr. 100
Acqua	lt. 3
Patate biologiche	gr. 600
Ceci secchi biologici	gr. 100
Carote biologiche	numero 2
Olio extra vergine d'oliva biologico	cucchiaini 4
Cipolla dorata biologica	numero 1
Sedano biologico.....	2 coste
Sale iodato	q.b.
Sale profumato	q.b.

PROCEDIMENTO: Il giorno prima mettere a bagno i ceci secchi. Il giorno stesso in una pentola grande da brodo aggiungere all'acqua il sedano, le carote e la cipolla, i ceci, le patate ed il sale e fare bollire per circa 1 ora e 30 minuti. Dopo 5 minuti aggiungere l'olio extra vergine d'oliva a crudo. Frullare tutto con il mixer e aggiungere il sale profumato. Portare ad ebollizione, versare il cous cous e spegnere.

CONSIGLI UTILI: Se si sostituisce il cous cous con il riso la ricetta è senza glutine e adatta ai celiaci.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Cous Cous	20	25	35
Acqua	150	200	250
Patate	25	60	40
Ceci secchi	25	30	40

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Carote	5	5	6
Olio	4	5	7
Cipolla	3	3	4
Sedano	3	3	4
Sale	0,35	0,4	0,5
Sale profumato	0,8	0,8	0,8

5. Crema di patate e carote con orzo

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine

Orzo decorticato biologico	gr. 150
Acqua	lt. 3
Patate biologiche	gr. 600
Carote biologiche	gr. 200
Olio extra vergine d'oliva biologico	cucchiaini 4
Cipolla dorata biologica	numero 1
Sedano biologico	2 coste
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: In una pentola grande da brodo aggiungere all'acqua il sedano, la cipolla, le carote, le patate ed il sale e fare bollire per circa 1 ora e 30 minuti. Dopo 5 minuti aggiungere l'olio extra vergine d'oliva a crudo. Frullare tutto con il mixer. Cuocere in acqua l'orzo per 45 minuti circa. A cottura ultimata scolarlo e aggiungerlo alla crema.

CONSIGLI UTILI: Se si sostituisce l'orzo con il riso la ricetta è senza glutine e adatta ai celiaci.



INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Orzo	25	30	40
Acqua	150	200	250
Patate	60	70	90
Carote	45	50	60
Olio	4	5	7
Cipolla	3	3	4
Sedano	3	3	4
Sale	1	1,2	1,5

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Pane	28	32,5	43
Parmigiano	28	32,5	43
Succo Limone	0,6	0,7	0,9
Sale	0,2	0,25	0,3
Noce Moscata	0,03	0,03	0,03

BRODO DI VERDURA

Acqua litri 2
 Minestrone biologico surgelato* gr. 250
 Carote biologiche numero 2
 Olio extra vergine d'oliva biologico 4 cucchiari
 Sale iodato q.b.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Acqua	150	200	250
Minestrone*	25	30	40
Carote	5	6	8
Olio	2	3	5
Sale	0,2	0,25	0,3

PROCEDIMENTO:

Impasto: Unire tutti gli ingredienti dell'impasto e amalgamarli in modo da formare una palla compatta. Formare delle palline grandi tanto da entrare nello schiacciapate.
Brodo di verdura: Per preparare il brodo aggiungere all'acqua tutte le verdure. Salare. Cuocere per 1 ora. Schiacciare le palline di impasto con lo schiacciapate direttamente nel brodo di verdura quando bolle e cuocere i passatelli per 10 minuti.

6. Passatelli in brodo di verdura

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con uova, glutine, pomodoro, latticini e legumi

IMPASTO PASSATELLI

Uovo pastorizzato biologico 4 uova
 Pane grattugiato biologico gr. 150
 Parmigiano reggiano DOP gr. 150
 Succo di limone biologico ½ limone
 Sale iodato q.b.
 Noce moscata q.b.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Uova	34	39	50

7. Lasagne al forno

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine, uova, pomodoro, latticini e carne

Sfoglie di pasta all'uovo fresche preconfezionate gr. 250

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Sfoglie	30	35	45

RAGÙ

Passata di pomodoro biologico gr. 200
 Macinato di Vitellone IGP gr. 100
 Cipolla biologica numero 1
 Carota biologica numero 2
 Sedano biologico 1 costa
 Sale iodato q.b.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Macinato di carne	18	20	25
Sedano	3	3	5
Cipolla	2	2	4
Carota	5	5	7
Pomodoro	32	38	50
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

BESCIAMELLA

Latte fresco intero litri 1
 Farina biologica gr. 50
 Burro biologico gr. 80
 Parmigiano Reggiano DOP gr. 50
 Sale iodato q.b.
 Noce moscata q.b.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Latte	170	190	250
Farina	9	10	12
Parmigiano	9	10	12
Burro	12	15	20
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.

PROCEDIMENTO PER LA PREPARAZIONE DELLE LASAGNE:

Ragù: Tritare la cipolla, la carota e il sedano e farle rosolare in acqua a fuoco lento. Aggiungere il macinato e continuare la cottura per circa 10 minuti. Aggiungere il pomodoro e il sale. Dopo 1 ora e 30 minuti circa il ragù è pronto.
Besciamella: Preparare la besciamella facendo bollire i ¾ del latte. Nel restante ¼ di latte aggiungere la farina quando il latte bolle. Incorporare questa miscela di latte e farina ai ¾ di latte e lasciare bollire dai 2 ai 5 minuti. A fuoco spento, aggiungere il sale, la noce moscata ed il parmigiano e miscelare con la frusta.

Disporre in una teglia adatta al forno le sfoglie di pasta precedentemente cotte una alla volta. Sopra ad ogni sfoglia aggiungere con il mestolo o con un cucchiaino uno strato di ragù ed uno strato di besciamella. Ripetere questa operazione 5 volte fino a formare 5 piani composti ciascuno dalla sfoglia, dal ragù e dalla besciamella. Gratinare in forno a 180°C per 20 minuti.

CONSIGLI UTILI: Se si sostituisce il macinato con i legumi la ricetta è priva di carne



1. Pizza margherita

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con glutine, pomodoro e latticini

Farina	gr. 320
Olio extra vergine di oliva biologico.....	gr. 70
Sale iodato	q.b.
Lievito di birra	gr. 25
SALSA DI POMODORO	
Passata di pomodoro biologica	gr. 250
Olio extra vergine di oliva biologico	gr. 40
Sale iodato	q.b.
Capperi	gr. 50
Origano	una spolveratina
FARCITURA	
Mozzarella	gr. 150

PROCEDIMENTO: Mescolare gli ingredienti dell'impasto fino a formare una palla compatta. Coprirla con un panno e metterla a riposare vicino ad una fonte di calore. Quando l'impasto è lievitato lavorarlo nuovamente e stenderlo in una teglia da forno, precedentemente rivestita con la carta da forno. Mescolare gli ingredienti della salsa e stenderla sull'impasto. Tagliare la mozzarella a cubetti e farcire la pizza. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Farina	60	70	80
Acqua	13	15	35
Olio	6	10	10

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Sale	0,8	1	1,3
Lievito di birra	5	6	8
Pomodoro	30	35	45
Olio	3	4	6
Sale	1	1,2	1,4
Capperi	0,3	0,6	0,8
Origano	0,2	0,3	0,4
Mozzarella	25	30	40

2. Crocchette di verdura

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con latticini

Patate biologiche	gr. 300
Ricotta vaccina	gr. 200
Olio extra vergine di oliva biologico	2 cucchiari
Parmigiano reggiano DOP	gr. 20
Biete	gr. 100
Sale profumato	q.b.
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Pulire e lavare le biete e le patate. Cuocerle in abbondante acqua salata. Tagliare le biete e schiacciare le patate e quando sono ben fredde unirle alla ricotta, al parmigiano e all'olio extra vergine di oliva, amalgamando gli ingredienti in un impasto omogeneo. Formare delle palline della grandezza di una polpetta e disporle su una teglia da forno coperta da carta da forno. Preriscaldare il forno a 150°C e cuocere per 20 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Patate	51	60	68
Ricotta	36	42	48
Olio	4,8	5,6	6,4
Parmigiano	2,7	3,15	3,8
Biete	4	4,5	5,2
Sale profumato	0,25	0,3	0,35
Sale	0,2	0,25	0,3

3. Frittata con patate

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con uovo e latticini

Patate biologiche	gr. 140
Uovo pastorizzato biologico	4 uova
Latte fresco pastorizzato intero	ml 100
Parmigiano Reggiano DOP	gr. 50
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Pulire e cuocere le patate in acqua salata e lasciarle raffreddare. Frullare l'uovo, le patate ed il latte. Aggiungere il parmigiano, il sale e miscelare bene. Versare il composto in una piccola teglia tonda da forno e cuocere a 165°C per 20 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Uovo	45	50	60
Patate	20	25	35

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Latte intero	16	20	22
Parmigiano	6	7	9
Sale	0,4	0,4	0,5

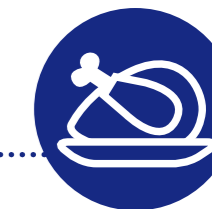
4. Halibut gratinato al forno

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con pesce e glutine

Halibut surgelato	gr. 500
Pane grattugiato biologico	gr. 100
Olio extra vergine d'oliva biologico	2 cucchiari
Prezzemolo	gr. 20
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Scongela il pesce. Mescolare il pane grattugiato con il prezzemolo, il sale e l'olio. Riporre il pesce in un piatto e coprirlo da ambo i lati con il pane grattugiato. Sistemarlo su una teglia da forno munita di carta da forno. Cuocere a 175°C per 25 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Halibut*	80	90-100	150
Pane	10	15	25
Olio	4	5	7
Prezzemolo	2	2	2,5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.



5. Crocchette di pesce

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con pesce, glutine, uova e latticini

Halibut surgelato	gr. 350
Ricotta vaccina	gr. 100
Uovo pastorizzato biologico	1 uovo
Pane grattugiato biologico	gr. 60
Patate biologiche	gr. 100
Parmigiano Reggiano DOP	gr. 20
Sale profumato	q.b.
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Scongela il pesce e lessarlo. Pulire e cuocere le patate. Lasciare raffreddare e successivamente amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiustare di sale. Formare delle piccole palline. Sistemarle su una teglia del forno ricoperta di carta da forno e cuocerle a 170°C per 20 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Pesce*	50	78	100
Ricotta	13	18	24
Uovo	3	4,5	6
Pangrattato	4,8	6,6	8,2
Patate	4,8	6,6	8,2
Parmigiano	1,5	1,5	3
Sale	0,2	0,2	0,25
Sale Profumato	0,08	0,08	0,1

6. Seppia in umido con piselli

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con pesce, pomodoro e legumi

Seppia del mediterraneo surgelata	gr. 800
Piselli surgelati biologici	gr. 150
Passata di pomodoro biologica	gr. 200
Olio extra vergine d'oliva biologico	2 cucchiari
Carote biologiche	numero 2
Cipolla biologica	numero 1
Sedano biologico	1 costa
Aglione biologico	1 spicchio
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Scongela le seppie lessarle e tagliarle a striscioline o a cubetti. Appassire gli odori con acqua. Aggiungere la seppia e lasciarla insaporire per qualche minuto. Aggiungere il pomodoro ed il sale e cuocere per 20 minuti circa. Poi unire i piselli precedentemente lessati e continuare la cottura per altri 15 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Seppia*	100	140	200
Piselli	25	30	40
Pomodoro	30	31	35
Olio	2	3	5
Cipolla	0,6	0,6	0,7
Sedano	0,2	0,2	0,2
Carote	0,4	0,4	0,5
Aglione	0,02	0,02	0,03
Sale iodato	0,4	0,45	0,6

7. Polpette di tacchino al sugo

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con carne e pomodoro

IMPASTO	
Macinato di tacchino	gr. 400
Patate biologiche	numero 1
Olio extra vergine d'oliva biologico	2 cucchiari
Sale profumato	q.b.
Sale iodato	q.b.

SUGO PER POLPETTE	
Passata di pomodoro biologica	gr. 150
Olio extra vergine d'oliva biologico	2 cucchiari
Carote biologiche	numero 2
Aglione biologico	1 spicchio
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Lavare e lessare le patate. Unire tutti gli ingredienti dell'impasto e formare un composto omogeneo dal quale ricavare tante palline. Disporle su una teglia da forno munita di carta da forno e cuocere a 170°C per 25 minuti. In una padella preparare il sugo facendo appassire le carote e l'aglio, precedentemente tritati, in acqua. Aggiungere il pomodoro, salare e cuocere per 25 minuti. Una volta cotte le polpette unirle al sugo e insaporirle per 5 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Macinato	60/65	70/75	85/90
Patate	4	5	6
Olio	3	3	4

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Sale profumato	0,3	0,3	0,4
Sale	0,2	0,2	0,2
Sugo per polpette			
Pomodoro	30	32	35
Olio	2	3	4
Carote	0,4	0,4	0,5
Aglione	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	0,4	0,45	0,6

8. Polpettone di tacchino

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con carne, glutine, uovo e latticini

Macinato di tacchino	gr. 350
Pangrattato biologico	gr. 100
Uovo pastorizzato biologico	1 uovo
Patate biologiche	gr. 100
Ricotta vaccina	gr. 50
Prezzemolo	q.b.
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Lavare, tagliare e lessare la patata. Lavorare tutti gli ingredienti formando un impasto omogeneo. Modellare l'impasto ottenuto fino a formare una grossa salsiccia. Avvolgerla nella carta da forno e cuocere a 170°C per 25 minuti.

Secondi



INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Macinato	50	70	80
Pangrattato	10	12	14
Uovo	8	10	14
Patate	4	6	12
Ricotta	8	10	14
Sale	0,2	0,2	0,3
Prezzemolo	0,3	0,4	0,6

9. Bocconcini di pollo al limone

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con carne, glutine, e agrumi

BOCCONCINI

Pollo gr. 400
 Olio extra vergine d'oliva biologico 2 cucchiari
 Sale profumato q.b.

SALSA AL LIMONE

Acqualt.1
 Farina biologica 2 cucchiari
 Succo di limone biologico 1 cucchiario
 Carote biologiche numero 1
 Sedano biologico 1 costa
 Cipolla biologica 1 metà
 Sale profumato q.b.
 Sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO: Tagliare il pollo in piccoli pezzetti. Insaporirlo con il sale profumato, condirlo con l'olio e rosolarlo in forno a convezione per 30 minuti a 170°C. Girarlo. Aggiungere la salsa e terminare la cottura per ulteriori 10 minuti a 180°C a forno misto. Una volta cotto aggiungere la salsa.

PROCEDIMENTO PER LA SALSA: Bollire in acqua le verdure con il sale. Una volta cotto, frullare il tutto portare ad ebollizione. Aggiungere la farina ed il limone mescolando la salsa per qualche minuto.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Pollo	60/65	70/75	100
Olio	5	6	8
Sale profumato	0,2	0,25	0,35
Salsa al limone			
Acqua	40	45	60
Farina	2,6	2,8	3,2
Limone	1	1,2	1,4
Carote	0,8	0,8	1
Cipolla	0,4	0,45	0,6
Sedano	0,4	0,45	0,6
Sale profumato	0,1	0,1	0,15
Sale	0,1	0,1	0,15

Contorni



1. Pomodori in gratè ripieni al prosciutto cotto

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con pomodoro, glutine, e carne di maiale

Pomodori rossi tondi a cuore biologici numero 4
 Prosciutto cotto gr. 50
 Pane grattugiato biologico gr. 80
 Olio extra vergine di oliva biologico 2 cucchiari
 Sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO: Lavare e tagliare a metà i pomodori. Togliere il picciolo e utilizzare la polpa per amalgamare il pane grattugiato ed il prosciutto, precedentemente sminuzzato o tagliato a dadini molto piccoli. Riempire i pomodori con questo composto. Aggiungere l'olio ed infornare a 140°C per 20 minuti con modalità a convezione. Finire la cottura a 170°C per ulteriori 15 minuti a sistema misto.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Pomodori	90	180	270
Prosciutto Cotto	8	10	12
Pane	8	9	11
Olio	5	6	8
Sale	0,2	0,35	0,4

2. Purè di patate

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con latticini

Patate biologichegr. 560
 Latte fresco interoml.100
 Parmigiano reggiano DOP gr. 40
 Burro biologico gr. 25
 Sale iodato q.b.

PROCEDIMENTO: Pulire e lavare le patate. Tagliarle a piccoli dadini e cuocerle in abbondante acqua salata. Dopo 20-minuti, quando le patate sono cotte, scolarle e metterle in una pentola. Aggiungere il burro precedentemente sciolto nel latte tiepido e frullare tutto con il mixer. Accendere il fuoco quanto basta per mantenere il purè. A fine cottura aggiungere il parmigiano reggiano e mescolare.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Patate	70	90	140
Latte	11	12	15
Parmigiano	5,5	7	10
Burro	2	3	5
Sale iodato	0,7	0,8	1



1. Crocchette con prosciutto e ricotta senza glutine

RICETTA CASALINGA PER 4 PERSONE | Ricetta con latticini, uova e carne di maiale

Ricotta vaccina	gr. 200
Prosciutto cotto senza glutine (Gruppo Alimentare in Toscana).....	gr. 100
Miglio decorticato biologico	gr. 40
Uovo pastorizzato biologico	gr. 50 (1 uovo)
Parmigiano Reggiano DOP	gr. 40
PanGrati Schar senza glutine	gr. 20
Olio extra vergine d'oliva biologico	cucchiaini 2
Sale iodato	q.b.

PROCEDIMENTO: Cuocere il miglio e lasciarlo raffreddare. Mettere tutti gli ingredienti insieme in un recipiente. Amalgamarli bene. Formare delle palline e disporle su una teglia. Cuocere a 180°C per 15 minuti.

INGREDIENTI	INFANZIA gr.	PRIMARIE gr.	ADULTI gr.
Ricotta Vaccina	30	40	46
Prosciutto Cotto	10	14	16
Miglio	7,5	10,5	12
Uovo	5	7	8
Parmigiano	5	7	8
Pangrattato	3	4	5
Olio	1,6	2	3
Sale	0,08	0,08	0,1

Le diete speciali

Le dietiste di FO.REST predispongono e garantiscono un menu dietetico particolare per quei bambini o adulti che lo necessitano. I menu dietetici sono il più possibile simili alle preparazioni previste per quel giorno*.

Diete per patologie croniche e non, allergie ed intolleranze:

nel caso che un bambino/a debba seguire un'alimentazione specifica per motivi sanitari.

Il pediatra deve compilare un modulo apposito che il genitore deve consegnare all'Azienda USL di Forlì onde ottenere l'autorizzazione del proprio figlio/a a fruire della dieta speciale per quell'anno scolastico se si tratta di allergia, ad ogni cambio di ordine di scuola se si tratta di una patologia.

Diete per motivi etico-religiosi:

nel caso che il bambino/a debba escludere degli alimenti per motivi etico o religiosi.

Il genitore deve compilare un'autocertificazione di richiesta nella quale siano esplicitati gli alimenti da escludere dalla dieta. La dieta verrà garantita per tutto l'anno scolastico.

Sono previsti in questo caso dei menu che escludono la carne di maiale, tutte le carni, tutte le carni e tutti i pesci (dieta latte-ovo-vegetariana).

Diete in bianco:

la dieta in bianco è prevista per motivi di salute a carattere transitorio.

Può essere richiesta dal genitore stesso per un massimo di tre giorni, successivamente è necessario il certificato del pediatra.

Il menu prevede pasta/riso in bianco; carne bianca al forno, pesce al vapore, parmigiano; patate e/o carote lesse; mela.

Da "La carta del servizio di ristorazione scolastica."

* Il menu per le diete celiache per esempio propone le stesse ricette di quello di base. Naturalmente gli ingredienti contenenti glutine vengono sostituiti da prodotti simili a spiga barrata o segnati nel prontuario degli alimenti AIC.



Suggerimenti per i menu serali

Autunno - Inverno
Primavera - Estate

Scuole Primarie - Autunno-Inverno

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Passato di fagioli con pastina Formaggio Insalata mista Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli di ricotta e spinaci con ragù di carne (vitellone) Patate al forno Pinzimonio Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Riso alla zucca con besciamella Cotoletta di pesce Insalata verde Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Gramigna all'olio extr. d'oliva Filone di maiale al latte Cavolfiore all'olio extr. d'oliva Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti alla pescatora Crocchette di verdura Carote filanger Pane
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al pomodoro Bocconcini di pesce gratinati al forno Verdure crude miste Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura con pastina Crescione pomodoro e mozzarella Insalata verde 	<ul style="list-style-type: none"> Polenta con sugo di pomodoro e legumi Pinzimonio Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Zuppa di cereali Frittata alle verdure Verdure crude di stagione Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola olio ex.verg.oliva Scaloppine alla pizzaiola Patate lesse o purè Pane



Scuole dell'Infanzia - Autunno-Inverno

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Conchiglie al pomodoro e ricotta Halibut gratinato al forno Insalata verde Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura con cous cous Coniglio alla cacciatora Patate lesse Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Mini tortiglioni alle verdure Frittata con patate Carote filanger Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Lasagne al forno con ragù di carne (vitellone) Macedonia di verdure Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di ceci con riso Prosciutto cotto Insalata mista Pane
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Polenta con pomodoro e legumi Pinzimonio Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola all'olio extr. d'oliva e parmigiano Pesce al vapore Verdura a vapore Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo vegetale Fettina di carne bianca ai ferri Verdura cruda di stagione Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alle verdure Formaggio Insalata mista Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola al pomodoro Spiedini di pesce al forno Insalata verde Pane



Scuole Primarie - Primavera-Estate

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Gramigna al pomodoro e piselli Sformato di verdura Carote filanger Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Passatelli in brodo di verdura Pomodori ripieni al prosciutto cotto Insalata mista Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Mini penne all'olio extr. d'oliva Polpettone di tacchino Fagiolini all'olio extr. d'oliva Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Conchiglie con besciamella e zucchine Crocchette di pesce Insalata verde Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Caramelle di patate al pomodoro e basilico Mozzarella Pomodori in insalata Pane
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Pizza margherita Pinzimonio Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Riso all'olio extr. d'oliva Seppia con piselli Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di ceci con pastina Crostini pomodoro e parmigiano Verdura mista cotta Pinzimonio 	<ul style="list-style-type: none"> Patate al forno Carne rossa ai ferri Verdura alla griglia Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola alle verdure Platessa grat. al forno Fagiolini all'olio extr. d'oliva Pane



Scuole dell'Infanzia - Primavera-Estate

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Pranzo	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo vegetale Salsiccia di tacchino Zucchine trifolate Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Mezzi tortiglietti alla pizzaiola Frittata con zucchine Pomodori in insalata Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di legumi con riso Pizza margherita Insalata verde Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Sedanini al pomodoro e basilico Bocconcini di pollo al limone Insalata mista Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchetti sardi agli asparagi Halibut gratinato al forno Patate prezzemolate Pane
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Risotto con ragù di pesce Bruschetta olio extr. d'oliva e parmigiano Pinzimonio Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo vegetale Polpettine al sugo Patate lesse Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola all'olio extr. d'oliva Trota salmonata al cartoccio Insalata verde Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di semola alle verdure di stagione Mozzarella Pomodori in insalata Pane 	<ul style="list-style-type: none"> Crema di legumi con pastina Torta salata alle verdure Insalata mista Pane*

 CARNE BIANCA	 CARNE ROSSA	 FORMAGGIO	 PESCE	 UOVO	 CEREALI	 LEGUMI
--	---	---	---	--	---	--



Conclusioni

Consapevoli dell'importanza che assume il pasto consumato a scuola e consci del fatto che la refezione scolastica ha anche una funzione educativa, FO.REST si impegna a trasmettere sane abitudini alimentari.

Fornire cibi sani e favorire un'alimentazione bilanciata, corretta e sicura è la filosofia che guida FO.REST nella scelta delle materie prime e nella preparazione dei pasti.

Per avere riscontro positivo della gradibilità del pasto, e verificare che le scuole e i genitori siano in linea con le nostre scelte alimentari, ci affidiamo ai giudizi dei bambini, degli insegnanti che giornalmente consumano il pasto e a quello dei genitori.

Verifichiamo il giudizio dei nostri utenti attraverso due metodi di valutazione:

Controllo interno:

Visite periodiche delle dietiste alle scuole durante il momento del pasto, al fine di verificare:

- LA PUNTUALITÀ DEL SERVIZIO,
- LA CONDIZIONE DEI CIBI DOPO IL TRASPORTO (CONTROLLO TEMPERATURA OTTIMALE, ECC..)
- LA GRADIBILITÀ E QUALITÀ DEL PASTO
- LA CORRISPONDENZA TRA QUANTITÀ DI CIBO INVIATA ED ESATTEZZA DELLE PORZIONI
- LA VALUTAZIONE DEGLI SCARTI

Controllo esterno:

- effettuato da alcuni genitori membri del Comitato mensa che come precisato nella carta dei servizi del Comune di Forlì, possono *“degustare un campione del pasto del giorno, presenziare alla distribuzione ed al consumo dei pasti ... e al termine della visita devono compilare un proprio rapporto sul sopralluogo effettuato, ... utilizzando ... la scheda di rilevazione presso le mense a cura del genitore”*.

- effettuato dalle operatrici addette alla distribuzione del pasto, che, giornalmente compilano una scheda sul gradimento del menu da parte degli utenti.

- effettuato periodicamente dall'Unità del Servizio Diritto allo Studio del Comune di Forlì, che fa compilare ai bambini in giornate scelte a campione, un questionario sul gradimento del pasto e sulle loro abitudini alimentari.
- Le rilevazioni raccolte sono presentate nell'ambito della Commissione Mensa alla quale partecipano l'Assessore ed i Dirigenti del Comune, il Responsabile FO.REST, la Dietista e i rappresentanti dei genitori e dei docenti. Queste occasioni sono preziose per FO.REST in quanto permettono di conoscere le eventuali criticità del servizio e le proposte degli utenti nell'intento di migliorare il gradimento del pasto.

Note

Contatti

Centro Cottura FO.REST

Via Golfarelli, 89
47122- Forlì
Tel 0543 722792
Fax 0543 724313 | 0543 721916

Comune di Forlì

UNTÀ DI DIRITTO ALLO STUDIO
Via C. Sforza, 16
47122- Forlì
Tel 0543 712390 | 0543 712118
Fax 0543 712382

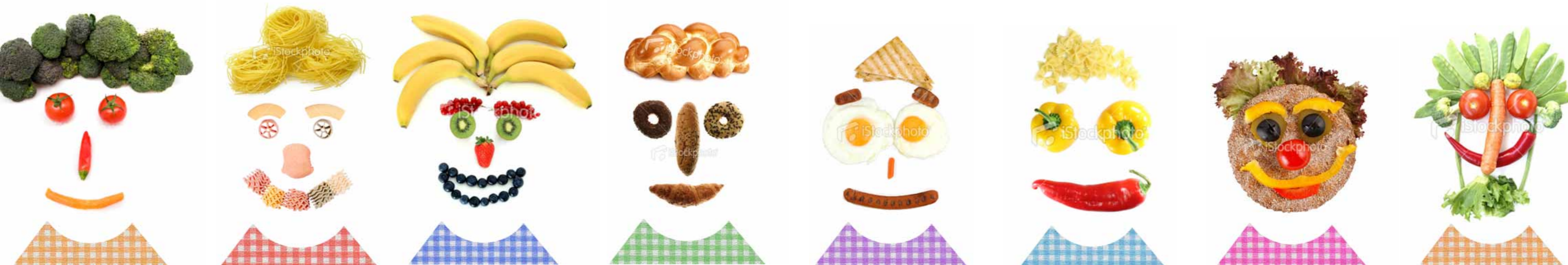
DIRETTORE:
Alberto Zignani

RESPONSABILE CUCINA:
Samorì Sonia

UFFICIO DIETETICO:
Alessandra Segni
alessandra.segni@camst.it

Francesca Valbonesi
francesca.valbonesi@camst.it

UFFICIO AMMINISTRATIVO:
Floriana Lorusso
filomena.lorusso@camst.it





Centro Cottura FO.REST Via Golfarelli, 89 | 47122- Forlì | T 0543 722792 | F 0543 724313 – 0543 721916