

# Menu Autunno Inverno

## Nido d'Infanzia e Scuole dell'Infanzia di Carpi

CUCINA INTERNA

### 1<sup>a</sup> settimana

**Riso bio** giallo - Svizzera di bovino (carne di bovino bio ✦) o di cavallo  
Insalata mista - Pane e frutta fresca  
Merenda: Ciambella o torta di ricotta

PIATTO UNICO: Gnocchi alla romana  
o Lasagne con prosciutto e fontina  
**Nido:** Gnocchi alla romana - Prosciutto cotto  
Tris di verdure (piselli, carote e fagiolini) - Pane e Frutta fresca  
Merenda: Pane e frutta fresca

**Pasta bio** al pomodoro o ai broccoli  
Coscette di pollo con patate al forno  
Pane e frutta fresca  
Merenda: Pizza

Passato di verdure con **pasta bio** o **orzo bio**  
Frittata al forno o tortino di patate e prosciutto  
Verdure fresche - Pane e Frutta fresca  
Merenda: Frutta fresca  
**Nido:** Frutta fresca oppure frullato di frutta

**Pasta bio** all'ortolana  
Sogliola gratinata al forno  
Carote fresche - Pane e frutta fresca  
Merenda: Yogurt alla frutta bio

l  
m  
m  
g  
v

### 2<sup>a</sup> settimana

**Pasta bio** alla crema di noci o **Pasta bio** all'olio e.v. bio e parmigiano  
Prosciutto cotto  
Fagiolini lessati  
Grissini e frutta fresca  
Merenda: Torta allo yogurt e thè

Passato di legumi con **pasta bio** o **farro bio**  
Polpettine di pesce - Verdura fresca mista  
Pane e frutta fresca  
Merenda: Gnocco al forno e succo di frutta

**Pasta bio** ai formaggi - Arrosto di tacchino agli aromi  
Verdure cotte - Pane e frutta fresca  
Merenda: Frutta fresca  
**Nido:** Frutta fresca oppure frullato di frutta

**Pasta bio** al tonno  
Polpettine o tortino di ricotta e spinaci  
Verdure fresche miste - Pane e frutta fresca  
Merenda: Latte bio con orzo e biscotti

**Risotto bio** rosso - Scaloppina di pollo al limone con carote saltate  
o straccetti di pollo con verdure miste - Pane e frutta fresca  
Merenda: Pane e frutta fresca  
**Nido:** Pane e frutta fresca oppure frullato di frutta



 INDICA LA PRESENZA DI CARNE DI MAIALE NEL PRIMO O NEL SECONDO PIATTO, CON L'OPPORTUNITÀ DI PRENOTARE IL PASTO "SENZA MAIALE"  
✦ CARNE DI BOVINO BIOLOGICA di età uguale o inferiore a 24 mesi - ✦ Cioccolato fondente da commercio Equo e Solidale

### 3<sup>a</sup> settimana

**Pasta bio** al sugo di pesce  
Caciottina fresca o fontina o Emmenthal  
Spinaci - Pane e frutta fresca  
Merenda: Gnocco al forno e succo di frutta

PIATTO UNICO:  
Lasagne o **Pasta bio** al ragù (carne di bovino bio ✦)  
Verdure cotte miste - Pane e Frutta fresca  
Merenda: Pane e frutta fresca  
**Nido:** Pane e frutta fresca oppure frullato di frutta

Crema di piselli con **Pasta bio**  
Frittata al forno - Verdure fresche miste  
**Nido:** Frittata con verdure (contorno escluso)  
Pane e frutta fresca  
Merenda: Torta di mele o pere o ciambella e thè

Fantasia di **riso bio** e verdure  
Coniglio al forno - Patate al forno - Pane e frutta fresca  
Merenda: Frutta fresca **Nido:** Frutta fresca oppure frullato di frutta

**Pasta bio** alla crema rosa  
Pepite di pesce - Insalata mista - Pane e frutta fresca  
Merenda: Yogurt alla frutta bio

l  
m  
m  
g  
v

### 4<sup>a</sup> settimana

PIATTO UNICO: **Pasta bio** o polenta al ragù (carne di bovino bio ✦)  
Macedonia di verdure (cavolfiore, carote e fagiolini) - Grissini e Frutta fresca  
Merenda: Pane e frutta fresca  
**Nido:** Pane e frutta fresca oppure frullato di frutta

**Pasta bio** alle lenticchie  
Parmigiano Reggiano - Fagiolini lessati  
Pane e frutta fresca  
Merenda: Latte bio con biscotti **Nido:** Thè o latte bio con biscotti

Vellutata di carote e patate con **pasta bio**  
Polpettine di bovino (carne di bovino bio ✦) con piselli  
Pane e frutta fresca  
Merenda: Pane e cioccolato fondente ✦  
**Nido:** Pane e cioccolato fondente ✦ oppure pane e marmellata

**Pasta bio** all'ortolana  
Tortino bicolore - Verdura fresca - Pane e frutta fresca  
Merenda: Gnocco al forno

**Risotto bio** alla milanese o alla parmigiana  
Platessa gratinata al forno - Patate al forno o pure di patate  
Pane e frutta fresca  
Merenda: Frutta fresca **Nido:** Frutta fresca oppure frullato di frutta



## I NOSTRI INGREDIENTI

**PASTA** di semola di grano duro **biologica**. **PASTA** all'uovo per maltagliati e lasagne. **RISO** parboiled, **ORZO PERLATO**, **FARRO**, **biologici**. **PANE** convenzionale: farina tipo "0", acqua, olio extra vergine d'oliva, sale, lievito naturale.

**FARINA** di mais **biologica**. **FARINA** di grano tenero **biologica**, per gli usi di cucina. **CARNI** suine ed avicole fresche, ottenute da animali sani, regolarmente sottoposti a visita veterinaria, provenienti da stabilimenti di lavorazione riconosciuti dalla CE. **CARNE BOVINA** fresca **biologica** di età uguale o inferiore a 24 mesi. **PESCE** surgelato, a ridotto contenuto di grassi, di piccola pezzatura, privo di lisce. **FILETTI DI PLATESSA: MSC. PROSCIUTTO COTTO** di coscia suina nazionale, senza glutine, polifosfati, lattosio e caseinati. **PROSCIUTTO CRUDO** di Parma o DOP Modena. **LATTE** intero UHT **biologico** per merende e colazioni; parzialmente scremato UHT per cucinare. **BURRO** **biologico** utilizzato in piccole quantità, per il condimento della pasta al burro. **FORMAGGI**: Parmigiano Reggiano stagionatura DOP 24 mesi, mozzarella **biologica**, ricotta fresca vaccina **biologica**, caciotta, emmenthal, stracchino, formaggio fresco "Primo sale". **UOVA** pastorizzate, refrigerate. **ORTAGGI** freschi **biologici**. Una volta alla settimana. **ORTAGGI freschi da produzione integrata**: carote, patate, cipolle dorate, pomodori, lattuga, scarola e cicoria. Non si utilizzano ortaggi in scatola (ad eccezione dei pomodori pelati).

**POLPA, PELATI e PASSATA DI POMODORO** **biologica**. **VERDURE SURGELATE**: fagiolini, spinaci e piselli **da produzione integrata**. **FRUTTA** fresca di stagione: **MELE E ARANCE** **biologiche**. **FRUTTA** fresca di stagione **da produzione integrata**: kiwi, pera, albicocca, fragola, pesca, susina, cocomero, melone. **FRUTTA** fresca di stagione **convenzionale** a "km 0": mela, pera e susina. **LEGUMI** secchi o surgelati.

### MERENDE biologiche:

- Yogurt intero alla frutta
- Cioccolatina fondente - Commercio Equo e Solidale
- Miele - Commercio Equo e Solidale
- Confettura di frutta (per pane e marmellata e per torte di produzione interna)
- Succo di frutta (1 volta al mese)
- Mousse di frutta biologica

### CONDIMENTI:

- Parmigiano Reggiano stagionatura minima garantita 24 mesi
- Olio di girasole, in piccole quantità, per cucinare
- Olio extra vergine d'oliva **biologico** utilizzato per il condimento delle verdure e della "pasta all'olio extra vergine d'oliva"
- Succo di limone, erbe aromatiche e brodo vegetale
- Sale fortificato con iodio

*Non vengono utilizzati alimenti precotti, spezie, additivi quali conservanti e/o coloranti.*

*CIR-food è impegnata a garantire l'utilizzo di materie prime alimentari senza ingredienti modificati geneticamente.*

## LA COTTURA DEI CIBI

Tutti gli alimenti sono cucinati al mattino, immediatamente prima del consumo o confezionamento e della spedizione dei pasti.

- **La pasta e il riso**: luna speciale cuoci-pasta a ciclo continuo consente la "cottura espressa".
- **I secondi**: in forni tradizionali o a vapore.
- **I contorni**: in forni a vapore.

*Nessun alimento viene fritto.*

## DIETE PARTICOLARI

**Dieta "in bianco"** (senza certificato medico): si può prenotare, per il tempo strettamente necessario, per bambini o adulti con lievi indisposizioni.

**Dieta "speciale"** (con certificato medico): esclusivamente per bambini o adulti che necessitano di un'alimentazione mirata a prevenire e/o curare specifiche patologie (allergie alimentari, diabete, ecc.).

**Dieta con esclusione di carni per motivi etico-religiosi (maiale, bovino, carne in genere)**: può essere richiesta, per iscritto, dagli interessati.

## SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

**Per la prima colazione e la merenda** preferire alimenti energetici, facilmente digeribili. In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata forniscono energia di pronta e facile utilizzazione;
- yogurt, latte e latticini magri (ricotta) assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca garantisce vitamine, minerali e fibre.

**Durante la mattina** privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico e digeribili, come la frutta o lo yogurt, che non compromettano l'appetito per il pranzo.

**A cena** completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico consultando il menu e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati.

## L'EQUILIBRIO NUTRIZIONALE DEL MENU SCOLASTICO

I criteri di riferimento per la formulazione delle tabelle dietetiche e dei menu scolastici seguono gli orientamenti proposti dalla più recente revisione dei **LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti, 2014)** e le **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA** (revisione 2003), compatibilmente con le grammature fissate dal capitolato d'appalto.

Nido d'Infanzia	Calorie giornaliere 1085 ± 5%	Calorie del pasto scolastico 543*
Scuola dell'Infanzia	Calorie giornaliere 1493 ± 5%	Calorie del pasto scolastico 746*
* Pranzo e Merenda	Pranzo: 40% delle calorie totali	Merenda: 10% delle calorie totali

## ALTERNATIVE AL MENU DEL GIORNO

Per i bambini che, nonostante l'azione educativa dell'insegnante, si rifiutano di mangiare il cibo proposto o per adulti che lo richiedano, è previsto un piatto sostitutivo composto da un primo in bianco o al pomodoro e da un secondo freddo (formaggio fresco e/o parmigiano reggiano, prosciutto cotto/crudo, tonno) o fettina ai ferri (solo per gli adulti), frutta e verdura.



## PRINCIPALI INGREDIENTI DEI PIATTI CON NOMI DI FANTASIA

### RISOTTO GIALLO

Riso, zucca, besciamella e parmigiano.

### PASTA ALL'ORTOLANA

Pasta, pomodori, patate, carote, piselli, sedano, cipolla, parmigiano.

### RISOTTO ROSSO

Riso, pomodoro, carote, basilico e parmigiano.

### FANTASIA DI RISO E VERDURE

Riso, fagiolini, piselli, sedano, carote, cipolla, basilico e parmigiano.

### PASTA ALLA CREMA ROSA

Pasta, pomodoro, ricotta, sedano, carote, aglio, prezzemolo e parmigiano.

### PEPITE DI PESCE

Pesce, patate, uovo, pane grattugiato, parmigiano, prezzemolo.

### TORTINO BICOLORE

Uovo, spinaci, carote, patate, parmigiano.

## INFORMATIVA ALLERGENI

**SI INFORMANO I GENTILI CLIENTI CHE GLI ALIMENTI CONTENUTI NEL MENU POSSONO CONTENERE UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO**

**Elenco degli Allergeni alimentari** (ai sensi del Reg. UE 1169/11, D.Lgs. 109/92, 88/2009 es. m.i.)

- Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, khorosan-kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati.
- Crostacei e prodotti derivati.
- Uova e prodotti derivati.
- Pesce e prodotti derivati.
- Arachidi e prodotti derivati.
- Soia e prodotti derivati.
- Latte e prodotti derivati, incluso lattosio.
- Frutta a guscio, cioè mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati.
- Sedano e prodotti derivati.
- Senape e prodotti derivati.
- Semi di sesamo e prodotti derivati.
- Anidride solforosa e solfiti (possibilmente contenuti nei vini).
- Lupini e prodotti derivati.
- Molluschi e prodotti derivati.

**Si invitano i consumatori allergici ad uno o più degli allergeni sopra riportati e i loro famigliari a richiedere informazioni sugli ingredienti utilizzati al personale CIR Food e ad attivare l'iter di richiesta del menu personalizzato per allergia/intolleranza.**

## CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ E SISTEMA DI AUTOCONTROLLO HACCP

La Cooperativa Italiana di Ristorazione ha ottenuto nel Giugno del 1997 la certificazione del Sistema di Gestione della Qualità secondo la norma UNI EN ISO 9001, aggiornata nel 2009 rispetto alla nuova versione 2008. Nel 2003 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione Ambientale ai sensi della norma UNI EN ISO 14001. Nel 2004, in conformità al Reg. CE 853/04, le cucine CIR food applicano un Sistema di Autocontrollo progettato e sviluppato sui principi del sistema HACCP, certificato in 4 cucine centrali ai sensi della norma UNI 10854. Il Sistema di Autocontrollo, che comprende anche sistematici processi di analisi e controllo, è applicato in tutte le unità di produzione e vendita a gestione diretta, come garanzia della sicurezza igienico-sanitaria del prodotto/servizio erogato. CIR food nel 2007 ha conseguito la Certificazione del Sistema di Gestione della Sicurezza Alimentare, secondo la norma UNI EN ISO 22000, applicato a realtà produttive diffuse in tutto il territorio nazionale. Dal 2009 è stato aggiunto ai sistemi certificati quello relativo alla Responsabilità Sociale secondo la norma SA8000 e dal giugno 2010 la certificazione BS OHSAS 18001 relativa al Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro; dal 2011 è attiva la Certificazione UNI EN ISO 22005:2008 relativa alla Rintracciabilità nelle filiere Agroalimentari, essa è applicata ad un Centro di Preparazione Pasti dedicato alla ristorazione scolastica e socio-assistenziale. Tutti i sistemi sopra indicati sono integrati nel Sistema Qualità ISO 9001, esteso ed applicato ai diversi segmenti di attività in cui CIR food opera ed a tutte le unità di produzione e vendita attive sul territorio nazionale.



N° IT243221N° IT243214UKN° IT243212  
N° IT243225N° IT243214N° IT243224N° 041001

CUCINA INTERNA  
E-mail: m.gavioli@cir-food.it



Area Emilia Est  
Via Elsa Morante, 71  
Modena