

Cosa si mangia a cena? Te lo dice la mensa scolastica

Publicato: Martedì 27 Gennaio 2015

La fantasia in cucina è scarsa? Allora buttiamola sulla salute, impariamo a bilanciare i due pasti quotidiani. È ciò che ha pensato il **Comune di Legnano** che ha deciso di stendere un menù tipo da somministrare alle famiglie con figli iscritti a scuole dotate di servizio mensa scolastica. Hanno collaborato alla stesura di questo menù il **servizio dietetico nutrizionale della Pellegrini** e il **servizio controllo qualità** che il Comune di Legnano ha attivato per vigilare sulla qualità dei prodotti serviti in refezione.

COMUNE DI LEGNANO
SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA – SCUOLA DELL'INFANZIA- ANNO SCOLASTICO 2014/2015
MENU INVERNALE E PROPOSTA DI MENU SERALE PER UNA ALIMENTAZIONE GIORNALIERA EQUILIBRATA

		1 ^a Settimana	2 ^a settimana	3 ^a settimana	4 ^a settimana
Lunedì	Pranzo	Crocchette di pollo Insalata mista BIO Fusilli BIO speck e zafferano Frutta fresca BIO Merenda: tè e biscotti	Finocchi BIO in insalata Filetto di merluzzo panato Mezze penne BIO al pomodoro e broccoli tritati Ananas al naturale Merenda: crostata di confettura	Tortellini di carne al pomodoro BIO Formaggio fresco spalmabile Fagiolini all'olio Frutta fresca BIO Merenda: tè e biscotti	Mozzarella Carote al burro Mezze penne BIO alla amatriciana Succo di frutta BIO Merenda: fette biscottate BIO + crema spalmabile nocciola
	Cena	Minestrina di verdura e pasta Filetto di pesce al forno Patate al forno Frutta fresca	Passato di verdura con crostini Cotoletta di tacchino al forno Patate prezzemolate Frutta fresca	Pasta al pesto Lonza al latte Verdura Frutta fresca	Crema di patate con orzo Cotoletta di tacchino al forno Verdura Frutta fresca
Martedì	Pranzo	Pastina BIO in brodo Polenta e Briscotti Gelato/Budino al cioccolato* Merenda: pane e frutta	Fuso di pollo al forno Insalata verde Riso BIO all'inglese Frutta fresca BIO Merenda: Budino al cioccolato	Pasta BIO e lentichie EQUOSOLIDALI in brodo Arrosti di tacchino a fettuccine Patate al forno Yogurt BIO Merenda: mousse frutta con pane	Passato di verdura con fieno BIO Arrosti di vitello agli aromi a fettuccine Fagiolini all'olio Frutta fresca BIO Merenda: tè e biscotti
	Cena	Risotto alle verdure Frittata Verdura Frutta fresca	Pasta con sugo di verdura Filetto di pesce al forno Verdura Frutta fresca	Risotto allo zafferano Filetto di pesce gratinato al forno Verdura Frutta fresca	Pasta alle zucchine Uova strapazzate al pomodoro Verdura Frutta fresca
Mercoledì	Pranzo	Passato di verdura e zucca con crostini Anelli di lottano Patate al forno Frutta fresca BIO Merenda: focaccia	Crema fagioli cannellini BIO con pasta BIO Involtini di Prosciutto cotto e formaggio Patate al forno Frutta fresca BIO Merenda: fette biscottate BIO + marmellata	Riso BIO al pomodoro/Risotto agli spinaci Uovo sodo con maionese Insalata mista BIO Frutta fresca BIO Merenda: Budino al cioccolato	Prosciutto cotto alta qualità senza polifosfati (30 gr.) Insalata mista BIO con mais Lasagne alla bolognese Frutta fresca BIO Merenda: succo frutta BIO + dolce da forno
	Cena	Pasta al pomodoro e olive Tacchino al forno Verdura Frutta fresca	Riso alla cantonese Formaggio 1/2 pz Verdura Frutta fresca	Crema di piselli con crostini Fusi di pollo al forno Verdura Frutta fresca	Risotto alla parmigiana Sogliola alla mugnaia Verdura Frutta fresca
Giovedì	Pranzo	Risotto BIO alla salsiccia/parmigiana Formaggio Grana DOP Carote baby al forno Frutta fresca BIO Merenda: fette biscottate BIO + marmellata	Carote BIO e mais in insalata Tacchino freddo a fette (30 gr.) Pizza Frutta fresca BIO Merenda: tè e biscotti	Crocchette di pollo Finocchi BIO in insalata Mezze penne BIO olio e grana Frutta fresca BIO Merenda: fette biscottate BIO + marmellata	Fuso di pollo al forno Finocchi BIO in insalata Fusilli al pesto BIO Frutta fresca BIO Merenda: crostata di confettura
	Cena	Crema di carote e patate Petto di pollo al forno Verdura Frutta fresca	Crema di zucchine con pasta integrale Pesce al forno Piselli saltati Frutta fresca	Passato di verdura con fieno Frittata con le patate Verdura Frutta fresca	Minestrone primavera con riso Stornato di piselli e verdure Frutta fresca

«Voglio prima di tutto ringraziare quella anonima ma geniale mamma che circa un anno fa, durante una conferenza sulle intolleranze alimentari lanciò questa idea semplice, intelligente e molto utile. E' stato un percorso un po' lungo ma alla fine ce l'abbiamo fatta a metterla in atto e da oggi ogni famiglia che utilizzerà il servizio di ristorazione scolastica potrà offrire ai propri bimbi una alimentazione giornaliera equilibrata dai corretti apporti nutrizionali» ha **spiegato l'assessore alla Attività Educative Umberto Silvestri** – L'obiettivo è, quindi, quello di garantire ai bambini e ragazzi combinazioni alimentari tra il pranzo e la cena varie e dieteticamente corrette e di riuscire a contenere fenomeni diffusi quali obesità, ipertensione, disturbi cardiovascolari e diabete».

BUON APPETITO!



Alle famiglie in questi giorni verrà consegnato un menù contenente le indicazioni per pranzo, merenda e cena, comprendente anche alcuni piccoli suggerimenti. Per esempio se a pranzo vengono serviti ai bambini crocchette di pollo, insalata mista, fusilli speck e zafferano e frutta fresca, a cena sarà più indicato mettere in tavola una minestra di verdura e pasta, un filetto di pesce al forno con contorno di patate al forno e ancora della frutta fresca.

Il Comune con i suggerimenti si raccomanda che **in entrambi i pasti sia prevista una porzione di pane da 50gr**, che non si aggiungano alimenti in quantità superiori ai 30gr, ma soprattutto che **la frutta e la verdura siano fresche e di stagione**. Mentre viene diffusa la notizia del menù invernale, è già in corso di stesura il menù estivo, pronto ad essere consegnato alle famiglie quando inizierà la bella stagione.

Basta ai dubbi e alle ricette cercate sul web: il menù si trova in cartella.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it