

Osservazioni menu Estivo 2014/15



Rappresentanza Cittadina
Commissione mensa Milano

8 dicembre 2014

Raccomandazioni per la mensa scolastica

Le richieste si basano sulle raccomandazioni del WCRF (www.dietandcancerreport.org) che la stessa ASL di Milano promuove (www.asl.milano.it/ita/Default.aspx?SEZ=10&PAG=88&NOT=4667)

Chiediamo che queste raccomandazioni vengano sempre applicate per la mensa scolastica dei bambini:

1. Basare prevalentemente la propria alimentazione su **cibi di provenienza vegetale, con:**
2. **CEREALI NON INDUSTRIALMENTE RAFFINATI**
3. **LEGUMI AD OGNI PASTO**
4. **UN'AMPIA VARIETÀ di VERDURE - NON AMIDACEE –**
5. **UN'AMPIA VARIETA' di FRUTTA**
6. **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo, quindi garantire UN'AMPIA VARIETÀ DI ALIMENTI**

Menu estate 2014/15 con modifiche richieste dalla RAPP

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1° sett.	Ravioli di magro olio e salvia	Pasta con sugo di merluzzo al pomodoro	Misto carote e insalata	Malloreddus pomodoro biologico e basilico	Risotto alla parmigiana
	Pollo marinato alla senape, limone e rosmarino	Formaggio (caciotta biologica)	Pizza margherita	Bastoncini di pesce	Tortino con ricotta, erbe e cannellini
	Insalata di stagione	Carote brasate	gelato	Peperoni brasati -> spinaci all'olio	Pomodori in insalata
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
2° sett.	Pasta al pesto delle Lipari	Insalata di pasta con pomodori, olive nere e basilico	Misto insalata e pomodori	Risotto al pomodoro -> risotto alla crema di piselli	Pasta integrale biologica al pomodoro
	Tonno	Arrosto di lonza alle mele	Lasagne alla genovese (verificare processo e ricetta)	Formaggio asiago	Frittata con patate e porri
	Fagiolini all'olio	Carote julienne	Frutta fresca di stagione	Zucchine al forno	Insalata di stagione
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione		Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
3° sett.	Risotto con zucchine	Pasta al pomodoro -> pasta di farro bio al pomodoro/cous cous di verdure	Crema di cannellini con crostini con farina integrale biologica	Carote al tronchetto	Pasta aglio olio e parmigiano
	Formaggio primosale	Cotoletta di lonza alla milanese	Arrosto di tacchino al latte	Pizza	Polpette di pesce (verificare processo e ricetta)
	Patate arrosto	Insalata di stagione	Carote julienne	Gelato -> yogurt biologico alla frutta	Pomodori in insalata
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
4° sett.	Gnocchi al pomodoro biologico	Pasta olio e Parmigiano	Risotto allo zafferano	Pasta integrale biologica pomodoro e basilico	Insalata di farro biologico con pesto e pomodori -> insalata di orzo biologico con pesto e pomodori
	Bastoncini di pesce	Frittata al formaggio	Polpette di vitellone in umido con piselli -> bocconcini di vitellone in umido con piselli	Straccetti di pollo gratinati	Formaggio stracchino
	Insalata di stagione	Pomodori in insalata	Carote julienne	Carote julienne	Zucchine al forno
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

Osservazioni e modifiche richieste

Di seguito le nostre osservazioni e richieste

- 1. **Scarsa varietà di cereali** -> introdurre pasta di farro biologica o cous cous di verdure (o altro cereale diverso da pasta e riso) e, in caso la scelta ricada sulla pasta di farro, sostituire l'insalata di farro con insalata d'orzo.
- 2. **Scarsa frequenza di legumi** -> modificare risotto al pomodoro con risotto alla crema di piselli.
- 3. mantenere i **piatti unici non più di 2 volte al mese** come già pattuito nel 2012 con Comune e Miri (*il piatto unico è critico se ad un bambino non piace mangia solo pane!*) con 2 possibilità:
 - 2 volte pizza
 - oppure una volta pizza e una volta lasagne alla genovese se il processo e la ricetta sono concordate con la Rapp. e parallelamente viene garantito un buon apprezzamento da parte dei bambini.
- 4. **Scarsa varietà di verdure**-> Sostituire i peperoni (già contestati perché di bassissimo gradimento) con spinaci all'olio (presenti in molte mense scolastiche italiane come Roma, Torino, ...)
- 5. **Mantenere i bocconcini di vitello** graditi dai bambini
- 6. **Sostituire un gelato con Yogurt biologico alla frutta**