

*Gentili genitori,  
con questo opuscolo informativo Punto Ristorazione si propone di  
presentare i menù in vigore per l'anno scolastico 2018-2019, in accordo  
con le indicazioni redatte dall'ATS Brianza\*.  
Nella formulazione dei menù vengono considerati tre importanti aspetti.*

**P  
R  
E  
V  
E  
N  
Z  
I  
O  
N  
E**

*Uno stile di vita sano e corrette abitudini alimentari, adottate fin dai primi anni di vita, sono la base per prevenire e minimizzare molti disturbi e malattie legate all'età adulta. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda infatti di limitare il consumo di carne rossa e carni lavorate ad alto contenuto di grassi saturi e sale (insaccati, carni in scatola...), a favore di alimenti protettivi per la nostra salute quali legumi, pesce, frutta e verdura. Alla luce di queste raccomandazioni, i menù proposti saranno di aiuto alle famiglie nel comprendere le adeguate scelte alimentari, sfatando l'idea che mangiare sano significa penalizzare il gusto.*

*I menù elaborati dalla dietista aziendale, rispettano le indicazioni nutrizionali redatte dall'ATS Brianza.*

*Strutturati su 5 settimane, i menù sono divisi in 2 periodi stagionali: primavera-estate e autunno-inverno, al fine di adattare le ricette in funzione del clima, della stagionalità dei prodotti e garantire una maggiore varietà nelle preparazioni.*

*Ogni pasto prevede un primo piatto a base di cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.); un secondo piatto ripartito nell'arco della settimana tra carne, pesce, legumi, uova, formaggi; pane a ridotto contenuto di sale; verdura e frutta di stagione.*

**N  
U  
T  
R  
I  
Z  
I  
O  
N  
E**

*\*Agenzia di Tutela della Salute, UOC Igiene degli Alimenti e Nutrizione*

**E  
D  
U  
C  
A  
Z  
I  
O  
N  
E**

*La ristorazione scolastica ha un ruolo centrale nel proporre, promuovere ed educare i bambini e i ragazzi ad una sana alimentazione; il pasto a scuola rappresenta infatti lo strumento che permette di conseguire comportamenti alimentari corretti.*

*Partendo da questo presupposto, Punto Ristorazione realizza progetti di educazione alimentare all'interno delle scuole, volti a valorizzare le buone pratiche alimentari.*

*Rilevante in questo contesto è anche il coinvolgimento della famiglia, che svolge un ruolo di primaria importanza nel consolidare i miglioramenti delle abitudini alimentari del bambino.*

***MENÙ A TEMA & FESTIVITÀ***

*Punto Ristorazione da sempre propone nel corso dell'anno piatti tipici del territorio italiano e di culture diverse, o altri menù tematici volti alla valorizzazione dei prodotti, con lo scopo di incuriosire i bambini, educandoli alla diversità dei sapori e delle ricette, pur mantenendo un corretto apporto nutrizionale.*

*Di seguito alcuni esempi di menù a tema*

*Menù regionali: La Liguria, La Sicilia, Il Trentino Alto Adige...*

*Menù stranieri: La Francia, La Cina, Il Marocco....*

*Menù a tema: Profumo di mare, L'orto in tavola, Spezie e aromi...*

*A questi si aggiungono i menù delle ricorrenze che rappresentano l'occasione per condividere un momento di festa, proponendo piatti e dolci tipici della tradizione.*

PUNTO RISTORAZIONE TABELLA - **ESTIVA** - da settembre 2018 al 19 ottobre 2018 e dal 15 Aprile 2019

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>1° settimana</b> 03/07sett'18 08/12 ott'18 06/10mag'19 10/14 giu'19	Risotto alla parmigiana Latteria o Primo sale Insalata verde Pane Frutta	Gnocchi al pomodoro Platessa alla mugnaia Finocchi in insalata Pane - Frutta	Pasta allo zafferano Petto di pollo impanato Pomodori Pane Frutta	Passato di verdura Arrosto di lonza Patate al forno Pane Frutta	Pasta alla contadina Uovo sodo o rotolo di frittata Erbette Pane Budino
<b>2° settimana</b> 10/14sett'18 15/19 ott'18 13/17mag'19 17/21 giu'19	Pizza Margherita Misto di verdure al gratin Pane Gelato	Fusilli al pesto Crocchette di merluzzo dorate al forno Carote julienne Pane Frutta	Riso in insalata con verdure Scaloppine di lonza Pomodori Pane Frutta	Pasta al ragù di verdura Coscia di pollo al forno Insalata mista Pane Frutta	Pasta al pomodoro Burger vegetale con legumi e verdure Fagiolini Pane Frutta
<b>3° settimana</b> 17/21sett'18 15/19 apr'19 20/24mag'19 24/28 giu'19	Risotto alla milanese Mozzarelle alla caprese Pane Frutta	Penne al tonno Bastoncini di pesce al forno Erbette Pane Frutta	Lasagne al forno Misto di verdure al vapore Pane Yogurt alla frutta	Pasta alle zucchine Hamburger Insalata mista Pane Frutta	Pasta al pomodoro Petto di pollo agli aromi Piselli Pane Frutta
<b>4° settimana</b> 24/28sett'18 22/26apr'19 27/31mag'19	Riso all'inglese Prosciutto cotto Melone Pane Frutta	*Pasta e ceci *Arrosto di tacchino al forno Insalata verde Pane Frutta	Antipasto di verdure Pizza margherita Pane Gelato	Pasta all'olio e grana Platessa alla milanese Carote al prezzem. Pane - Frutta	Passato di verdura con farro Polpettine di manzo Patate al vapore Pane - Frutta
<b>5° settimana</b> 01/05 ott'18 29ap/3mag'19 03/07 giu'19	Risotto alle verdure Mozzarelle e Grana Carote julienne Pane Frutta	Penne integrali al pomodoro Tortino di verdure Insalata verde Pane Frutta	Gnocchi gratinati alla romana Cotoletta di tacchino al forno Zucchine al forno Pane - Frutta	Pasta al sugo di melanzane Tonno all'olio Piselli Pane Frutta	Ravioli di magro alla salvia Scaloppine di pollo al limone Insalata mista Pane - Frutta

- \* L'abbinamento tra carne e legumi, prevede una riduzione delle rispettive grammature
- Una volta alla settimana verrà proposto pane integrale

PUNTO RISTORAZIONE TABELLA - **INVERNALE** - dal 22 Ottobre 2018 al 12 Aprile 2019

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>1° settimana</b> 12/16nov'18 17/21 dic'18 21/25gen'19 25feb/1mar'19 01/05apr'19	Pasta al ragù di carne Latteria e Primo sale Finocchi in insalata Pane - Frutta	Risotto alla parmigiana Burger vegetale con legumi e verdure Fagiolini Pane - Frutta	Pasta alle verdure Frittata al forno (rotolo) Erbette Pane Frutta	Minestra d'orzo Arrosto di lonza al latte Patate al forno Pane Frutta	Pasta al pomodoro Filetto di platessa al forno Carote julienne Pane Frutta
<b>2° settimana</b> 19/23nov'18 24/28 dic'18 28gen/1feb'19 04/08mar'19 08/12apr'19	Antipasto di verdure miste Pizza Margherita Pane Yogurt	Passato di verdura con pasta Coscia di pollo arrosto Patate o purè Pane - Frutta	Polenta Brasato di manzo Verdure al vapore Pane Budino	Riso all'inglese Crocchette di merluzzo dorate al forno Carote julienne Pane - Frutta	Fusilli al pesto Polpettine di cannellini Zucchine Pane Frutta
<b>3° settimana</b> 22/26ott'18 26/30nov'18 31dic/4gen'19 04/08feb'19 11/15mar'19	Passato di verdura con orzo Polpettine di manzo Patate Pane - Frutta	Risotto al pomodoro Formaggio Italico/Latteria Insalata mista Pane - Frutta	Gnocchi al pomodoro Petto di pollo impanato Fagiolini Pane - Frutta	Lasagne al forno Misto di verdure al vapore Pane Yogurt o Torta	Penne al tonno Bastoncini di pesce al forno Piselli Pane Frutta
<b>4° settimana</b> 29ott/2nov'18 03/07dic'18 07/11gen'19 11/15feb'19 18/22mar'19	Pasta al pomodoro Prosciutto cotto Fagiolini al forno Pane Frutta	Risotto alla parmigiana Platessa al forno Carote al prezzem. Pane Frutta	Antipasto di verdure miste Pizza Margherita Pane Torta o Budino	Gnocchetti sardi alle zucchine *Arrosto di tacchino *Lenticchie in umido Pane - Frutta	Passato di verdura con farro Hamburger Patate Pane Frutta
<b>5° settimana</b> 05/09nov'18 10/14dic'18 14/18gen'19 18/22feb'19 25/29mar'19	Penne integrali al pomodoro Mozzarelle e Grana Carote julienne Pane Frutta	Ravioli di magro alla salvia Merluzzo in umido con pomodoro e origano Piselli Pane - Frutta	Gnocchi gratinati alla romana Arrosto di vitello Zucchine al forno Pane Frutta	Risotto alle verdure Cotoletta di tacchino Insalata verde e rossa Pane - Frutta	Passato di verdura con crostini Tortino di patate e uovo Fagiolini Pane Frutta

- \* L'abbinamento tra carne e legumi, prevede una riduzione delle rispettive grammature
- Una volta alla settimana verrà proposto pane integrale