

PER INFORMAZIONI:

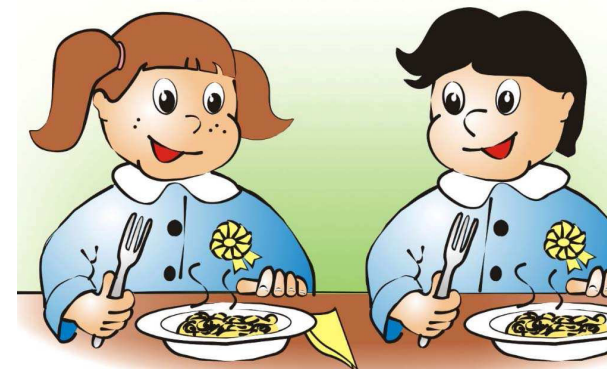
Servizio Politiche Educative:

Tel 02 99068795—99068797

Fax 02 9940252

istruzione@comune.cesate.mi.it

Il pranzo a scuola



A cura di:

Patrizia Carugati - Assessore Pubblica Istruzione

Elisabetta Aldrighi - Responsabile Servizi Politiche Educative

Alessandra Eccardi - Tecnologo Alimentare

Cinzia Ferrecchia - Cir Food, Direttore Centro Cottura



Sicuro e buono:

questo è quanto ci prefiggiamo per il pranzo dei vostri figli. Il pranzo a scuola è un momento educativo importante che cerca di favorire corretti stili di vita e prevenire l'insorgere di patologie dovute ad errori alimentari.

Far acquisire uno stile alimentare sano ai minori rappresenta un progetto educativo che coinvolge tutti e che spesso si scontra con i condizionamenti pubblicitari rivolti al consumo di cibi pronti, ricchi di zuccheri, grassi e sale.

La qualità delle materie prime utilizzate

Le caratteristiche delle derrate (no OGM) sono descritte nelle tabelle merceologiche del capitolato o sono state offerte come migliori dalla Cir Food in sede di gara.

Gli standard qualitativi sono i seguenti:

- Carne fresca refrigerata di origine italiana per il maiale, il pollo ed il tacchino.
- Carne fresca refrigerata di provenienza CE per il vitello ed il vitellone.
- Prosciutto cotto al naturale senza caseinati, proteine di soia, glutammato, polifosfati.
- Bresaola IGP e prosciutto crudo di Parma DOP.
- Formaggi DOP.
- Olio extra vergine di oliva per la cottura.
- Prodotti BIO: yogurt, riso parboiled, pasta di semola ed integrale, legumi secchi, insalata, carote, finocchi, orzo perlato, olio extra vergine di oliva per il condimento a crudo, pomodori pelati, succo di frutta, uova pastorizzate, uova fresche.
- Prodotti a lotta integrata: piselli e fagiolini gelo.

I fornitori vengono selezionati secondo le procedure del sistema qualità della Cir Food, ditta certificata ISO 9001:2008.

Sicurezza alimentare

Oltre alle procedure messe in atto dal Gestore, previste dal manuale di autocontrollo igienico (HACCP), il Comune si avvale di un Tecnologo Alimentare che svolge attività di monitoraggio del Servizio ristorativo.

Centro produzione pasti

I pasti sono prodotti da Cir Food presso il centro cottura di proprietà comunale situato presso la Scuola Primaria Luinetti.

Il Centro Cottura possiede attrezzature moderne per la preparazione, la cottura (prevalentemente al forno), la conservazione degli alimenti e la preparazione delle diete speciali. Il giorno 5 giugno alle ore 15,00, previa prenotazione entro il 25 maggio al n° 02 99067837, è organizzata per i genitori dei bambini iscritti al Servizio di ristorazione una visita guidata alla struttura.

Menù

I menù estivo ed invernale sono stati elaborati sulla base delle linee guida nazionali www.salute.gov.it, della "Direttiva della refezione scolastica di Regione Lombardia" e delle linee guida dell'Asl Milano 1 "Mangiar Sano" (www.aslmi1.mi.it)

Come prima regola si è adottato il criterio della varietà delle ricette limitando il consumo di carne e inserendo alcune proposte di legumi e prodotti integrali (pasta e pane) fondamentali in una sana alimentazione. Le grammature utilizzate sono quelle previste dalle linee guida dell'Asl. I menù vengono condivisi durante la Commissione Mensa che svolge funzione consultiva in rappresentanza degli utenti.

Iniziative

Nel corso dell'anno vengono proposti menù a tema e menù per occasioni speciali quali momenti festosi di consumo del pasto a scuola.

In collaborazione con la scuola, per le classi che hanno aderito al progetto, è stato avviato il percorso formativo "una mela nello zaino" al fine di incentivare il consumo di frutta e favorire la conoscenza delle diverse varietà di mela.

Alcuni suggerimenti per casa

...ma come orientarsi a casa per migliorare il nostro stile di vita?

Ecco le nostre proposte che possono essere valide per tutta la famiglia:

proporre varietà di alimenti e ricette al fine di educare a gusti nuovi ed a consistenze diverse;

- fare una buona colazione, quale carburante per tutta la giornata;

- evitare al minimo le merende confezionate, proponendo alimenti semplici a base di frutta;

- sostituire alle bibite l'acqua, le spremute ed i centrifugati di frutta e verdura;

- ridurre il consumo di prodotti di origine animale, nel modo da ridurre il consumo di grassi saturi, aumentando il consumo di piatti unici con cereali, legumi e verdure;

- considerare che un primo piatto con un sugo a base di formaggio, pesce, uova o carne seguito da frutta e verdura ha la valenza nutrizionale di un pasto completo;

- limitare il consumo di affettati a poche occasioni settimanali;

- ricordarsi che il formaggio è un secondo piatto e non un fine pasto dopo il consumo del secondo;

- aumentare il consumo di legumi (creme, zuppe, purture, asciutti o contorni);

- aumentare il consumo di prodotti integrali in quanto ricchi di fibra;

- limitare il consumo di prodotti confezionati elaborati spesso ricchi di additivi e/o conservanti, sale e zuccheri (sia pietanze già pronte che snack dolci e salati);

- ridurre l'apporto di sale e di dadi, limitando il consumo di prodotti pronti e conservati e prediligendo prodotti di spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti;

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.

- incentivare l'attività fisica per il benessere psico-fisico.