

Notizie, informazioni, curiosità dal mondo di Milano Ristorazione. Per conoscere tutto quello che riguarda chi serve ogni giorno il pranzo a 70.000 scolari e a 10.000 tra ospiti delle case di riposo, dei centri di prima accoglienza e anziani al proprio domicilio della nostra città.

I PROGETTI: "Laboratorio dei sapori" e "Rilevazione gradibilità del pasto".

Il "Laboratorio dei sapori" coinvolge gruppi di bambini delle Scuole Primarie e Secondarie, chiedendo loro di esprimere, attraverso la compilazione di una semplice scheda, l'indice di gradimento del pasto del giorno. Il progetto ha come obiettivo quello di insegnare ad assaggiare, ed a consumare il pasto consapevolmente. Inoltre, attraverso l'elaborazione dei dati rilevati dalle schede, possono essere apportate modifiche al menù, per renderlo sempre più gradito dai bambini. La "Rilevazione gradibilità del pasto", si propone di analizzare la gradibilità del menù in vigore, tramite la pesatura del cibo non consumato. Il progetto si effettua nei tre ordini di scuola. Per informazioni e l'attivazione del progetto nella Vostra scuola, potete chiamare il **numero verde 800.710.980 - tasto 1**.

POSTA

Ogni mese riceviamo suggerimenti, richieste di informazioni e segnalazioni. Vi ringraziamo: significa che siamo riusciti a stabilire un dialogo con voi. In questa rubrica daremo spazio agli argomenti più interessanti. Scriveteci: **parliamoci@milanoristorazione.it**.

Buongiorno, sono una mamma di una bambina che frequenta il primo anno di una scuola d'infanzia. Ho cercato finora di educare mia figlia ad un'alimentazione più naturale e sana possibilmente riducendo le proteine animali e aumentando quelle vegetali, poco sfruttate nella nostra società, nonché consumando diversi cereali integrali. Come ormai tutti sanno l'attuale alimentazione abbondante di grassi e proteine animali ha portato ad un aumento di malattie cardiocircolatorie, croniche e degenerative nella popolazione. Chiedo con quali principi dietetici viene organizzato il menù dei bimbi, se si utilizzano alimenti di qualità e se si è pensato all'integrazione di proteine vegetali, come secondi piatti, per sostituire ogni tanto quelle animali. Penso che sia molto importante imparare a mangiare bene sin da subito, avere una corretta educazione alimentare, per prevenire problemi di salute in futuro e in questo le scuole hanno un ruolo importante dato che i bimbi consumano lì il pasto principale della giornata, per questo motivo ho ritenuto importante scrivervi. Grazie per l'attenzione.
Alessandra

Gentile Alessandra, grazie per la Sua lettera che mostra impegno e attenzione. I nostri menu sono impostati nel rispetto delle *Linee Guida per una Sana Alimentazione della Popolazione Italiana e dei Livelli di Assunzione di Nutrienti Raccomandati per la popolazione Italiana*, due strumenti rigorosamente scientifici elaborati da una commissione di studiosi dell'alimentazione internazionale. In sintonia con queste raccomandazioni la concentrazione di principi nutritivi di ogni singola giornata alimentare viene accuratamente calcolata, in modo tale che nella media il menu scolastico fornisca un insieme equilibrato di tutti i principi nutritivi necessari per la crescita, compresi acidi grassi essenziali, vitamine e sali minerali, indispensabili per le loro funzioni protettive.

L'equilibrio del menu si basa sulla varietà e sull'alternanza di ingredienti di origine animale e vegetale. I grassi da condimento, aggiunti in dosi moderate, sono di origine vegetale. Le proteine, dal punto di vista quantitativo in linea con le raccomandazioni citate, sono di qualità particolarmente elevata poiché costituite da un'adeguata combinazione di proteine vegetali (cereali, piccole quantità di legumi) e animali (carne, pesce, formaggi e uova).

Il modello alimentare che Milano Ristorazione ha adottato è quello mediterraneo, riadattato secondo l'esigenza di andare incontro ai gusti e alle abitudini alimentari molto differenziate dei nostri 80.000 clienti. Abbiamo quindi scelto di ridurre il numero di piatti unici composti esclusivamente da cereali e legumi poiché incontravano uno scarso indice di gradimento. I legumi compaiono, in ogni caso, più volte durante il mese, sia nelle minestre, sia mescolati ad altri ingredienti ben accetti. Questo accorgimento consente di avvicinare gradualmente i bambini a questi prodotti senza provocare avversioni. Per quanto riguarda le tipologie di ingredienti, selezioniamo solo quelli controllati durante tutte le fasi di produzione.

Siamo certi che l'attenzione all'alimentazione da lei posta in famiglia rappresenterà per sua figlia un importante modello educativo. Da parte nostra ci impegniamo per fare in modo che tutti i bambini clienti del servizio, indipendentemente dall'ambiente di provenienza e dalle scelte familiari, possano trovare nel menu scolastico la massima sicurezza nutrizionale e un punto di riferimento che fornisca e loro nuovi stimoli, culturali e gustativi, perché diventino adulti sani e capaci di scegliere in modo adeguato.

Cordiali saluti.

Milano Ristorazione



Mese di
Novembre '09
n° 15

Conosciamo ciò che mangiamo

IL CAVOLFIORE

Il Cavolfiore è una tra le crucifere più coltivate in Italia, diffusa soprattutto nelle regioni centro-meridionali e precisamente in Campania, Marche, Toscana, Lazio, Puglia e Sicilia.

La parte edibile è costituita dall'ingrossamento dei peduncoli floreali che si raggruppano al momento della maturazione. I cavolfiori di buona qualità, si presentano sodi e compatti, senza macchie marroni o grigiastre. In natura, sono presenti tre diverse tipologie di cavolfiore: bianco, bianco crema o violaceo.

Benché l'origine sia incerta, già dai primi anni del Settecento è attestata la presenza del cavolfiore in Toscana, grazie alle riproduzioni visibili in alcuni quadri Medicei.

I Paesi in cui è maggiormente diffusa la sua coltivazione sono l'India, la Cina, la Francia, l'Italia e gli Stati Uniti.

Il cavolfiore viene utilizzato sia allo stato fresco che surgelato, disidratato e sottaceto. E' presente sul mercato da ottobre a maggio. Commercialmente, il cavolfiore è preparato in quattro diverse maniere:

- affogliato: vengono eliminate solo le foglie grandi più esterne;
- coronato: vengono eliminate le foglie grandi più esterne, mentre le altre sono tagliate al massimo 3 cm circa al di sopra della testa;
- defogliato: vengono eliminate tutte le foglie ad eccezione di quelle più interne, giovani, tenere, avvolgenti e coprenti il corimbo. È la presentazione più frequente;
- nudo: tutte le foglie vengono eliminate e il corimbo è avvolto da un film plastico micro perforato.

Il cavolfiore utilizzato da Milano Ristorazione, viene acquistato come prodotto gelo e deve possedere le seguenti caratteristiche merceologiche:

deve essere della tipologia a rosette, lavato, privato del gambo e surgelato mediante il procedimento I.Q.F. (congelamento veloce individuale).

Deve presentare un diametro di circa 30 - 60 mm e un'altezza di 30 - 55 mm. Inoltre, deve essere di

colore bianco perlaceo e di consistenza soda.

Il cavolfiore è molto ricco di acqua (più del 90%) e possiede un valore energetico non trascurabile (25 - 30 calorie per 100g di parte edule; 2% di proteine) ma, soprattutto, un buon contenuto in vitamina C, potassio, fosforo e calcio.

Contenendo diversi composti solforati, che producono il caratteristico odore durante la cottura, il cavolfiore non è graditissimo nella ristorazione collettiva, ma ancora in molti non conoscono la sua importanza nella dieta come alimento con un'azione antitumorale.

I cavolfiori sono presenti nel menù invernale come contorno: la ricetta prevede l'utilizzo dei cavolfiori gelo a rosette, che vengono lessati e poi gratinati al forno con olio, burro e grana. Un'altra ricetta è la "Pasta con cavolfiori e pomodoro", in cui il condimento della pasta è costituito dai cavolfiori cotti e frullati insieme al sugo di pomodoro.

Milano Ristorazione ha deciso di inserire il cavolfiore, proprio per le qualità nutrizionali di questo alimento. È comprensibile che, per svariati motivi, quali il forte odore e la scarsa conoscenza di tale verdura, il cavolfiore sia poco amato dai bambini, ma è corretto, nell'ottica di un'alimentazione sana e nutriente, abituarli a nuovi gusti e accrescere le loro competenze in campo alimentare.



Milano



Comune
di Milano

MILANO
RISTORAZIONE
S.P.A.

Carissimi, questo mese parliamo di menù. Come sapete, "Parliamoci" ha l'obiettivo principale di portare nelle case di ogni famiglia cliente di Milano Ristorazione il menù della refezione scolastica previsto nel mese. Lo scopo è non solo quello di far sapere a ogni genitore che cosa il proprio figlio o figlia mangia a scuola, ma anche di dare qualche consiglio su quali alimenti proporre a cena, per completare un percorso nutrizionale corretto nel corso della giornata. Molti genitori chiedono informazioni su come Milano Ristorazione costruisca il menù e sul perché di alcune scelte piuttosto che altre. Nella lettera alla signora Alessandra cerchiamo di dare risposta a queste richieste.

Ma il menù, lo costruiamo anche insieme a voi e ai vostri bambini. Periodicamente, quasi ogni mese, inseriamo, infatti, nuove ricette: a novembre, per esempio, la minestra di lenticchie, a ottobre, le zucchine al forno, il passato di verdura con riso, le polpettine di vitellone al forno, i medaglioni di vitellone al sugo, l'arrosto di lonza al forno. Per questo abbiamo creato il progetto "Laboratorio dei sapori". Attraverso il coinvolgimento dei bambini e il loro giudizio testiamo i nuovi piatti. Solo quelli "promossi" vengono inseriti nel menù mensile. Il "Laboratorio", inoltre, permette di conoscere la valutazione e il gradimento quotidiano delle ricette e degli abbinamenti proposti. Ancora una volta, però, chiediamo la vostra collaborazione: sollecitate la Direzione della vostra scuola affinché aderisca al progetto. Questo e altri permettono a Milano Ristorazione di allineare sempre più il proprio servizio ai gusti dei piccoli clienti, per farli crescere in salute.

Cordialmente,

Prof. Michele Carruba
Presidente Milano Ristorazione SpA

Milano



Comune
di Milano

Per ogni segnalazione o suggerimento:
numero verde 800.710.980 (dalle 08:30 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 17:00, dal lunedì al venerdì); email, **parliamoci@milanoristorazione.it**.

MILANO
RISTORAZIONE
S.P.A.

1° Settimana

LUNEDÌ

Riso allo zafferano
Polpettine di vitellone
 al sugo con verdure
Purè
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Focaccia ripiena o crêpe al formaggio e prosciutto
- Insalata mista
- Yogurt con frutta fresca o dessert

MARTEDÌ

Pasta olio e grana
Straccetti di tacchino alla romana
Carote al rosmarino
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Ravioli in brodo di verdure
- Pesce al pomodoro
- Misto verdure a vapore
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

NUOVO PIATTO

Minestra di lenticchie
Formaggio*
Patate arrosto
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta con pancetta e pomodoro
- Verdure miste al vapore
- Macedonia di frutta

GIOVEDÌ

Pasta al pomodoro
Merluzzo al forno olio e limone
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Gnocchetti verdi ai formaggi (una porzione abbondante esclude il secondo)
- Verdure stufate
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

Misto finocchi e carote
Pizza Margherita
Gelato

Consigli per la sera:

- Passato di verdure con riso o altro cereale
- Carne bovina (es. hamburger)
- Patate
- Frutta fresca di stagione

2° Settimana

LUNEDÌ

Pasta al tonno
Formaggio*
Patate arrosto
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta o riso in brodo di carne
- Bollito misto
- Macedonia di verdure
- Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

Passato di verdura con crostini
Bocconcini di vitellone alla cacciatora
Zucchine al forno
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta alla carbonara
- Sogliola alla mugnaia
- Insalata di carote
- Spiedini di frutta fresca

MERCOLEDÌ

Riso al pomodoro
Pollo al forno
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Stracciatella o pasta in brodo
- Rosti di patate
- Macedonia di frutta

GIOVEDÌ

Misto finocchi e carote
Lasagne alla bolognese
Gelato

Consigli per la sera:

- Primo asciutto al sugo o con verdure
- Pesce al vapore con maionese
- Macedonia di verdure
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

Gnocchi al pesto
Crocchette di totano°
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico con legumi e cereali
- Crudità di verdure
- Frutta fresca di stagione

3° Settimana

LUNEDÌ

Malloreddus
 pomodoro e basilico
Prosciutto cotto
Piselli brasati
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Polenta o riso
- Pollo stufato e verdure
- Dessert alla frutta o gelato

MARTEDÌ

Misto finocchi e carote
Pizza Margherita
Gelato

Consigli per la sera:

- Ravioli di magro (un piatto abbondante sostituisce il secondo)
- Bresaola olio e limone
- Rucola o insalata verde
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

Passato di verdura con pasta
Polpettine di vitellone al forno
Purè
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Risotto al pomodoro
- Branzino al cartoccio
- Patate lesse
- Macedonia di frutta

GIOVEDÌ

Gnocchi al pomodoro
Frittata con prosciutto e formaggio
Misto carote e insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico con legumi e cereali
- Verdure gratinate
- Yogurt con frutta fresca

VENERDÌ

Pasta alla Ligure
Merluzzo al forno
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Bruschette con funghi o con verdure
- Carni bianche arrosto con patate
- Frappè alla frutta

4° Settimana

LUNEDÌ

Pasta aglio, olio e grana
Medaglioni di vitellone al sugo
Purè
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Raviolini di carne in brodo di verdure
- Bruschette con crema di legumi
- Macedonia con gelato

MARTEDÌ

Pasta al pomodoro
Cotoletta di pollo alla milanese°
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Crema di asparagi con crostini
- Orata al forno
- Insalata di carote
- Torta

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù di carne
Mozzarella
Cavolfiori gratinati
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Orzotto o riso allo zafferano
- Arrosto o spiedini di carni bianche
- Insalata mista
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

Riso con la zucca
Arrosto di lonza al forno
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Insalata con germogli di soia
- Piadina o pizza
- Dolce alla frutta

VENERDÌ

Tortellini di carne in brodo
Bastoncini di pesce°
Misto carote e insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta al ragù di verdure
- Frittata
- Zucchine
- Frutta fresca di stagione

° Piatto cotto al forno *A rotazione e secondo disponibilità