








* Menù invernale *

AREA 1 inizio 4ª settimana • AREA 2 inizio 3ª settimana
 AREA 3 inizio 2ª settimana • AREA 4 inizio 1ª settimana

Validità: dal 23/10/2017

SCUOLE DELL'INFANZIA, SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO

settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica al ragù di verdure • Formaggio (mozzarella) • Purè di patate • Frutta fresca di stagione ☺  	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale biologica al pesto ❄️ • Bastoncini di pesce ❄️  • Fagiolini ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di lenticchie con riso • Straccetti di tacchino alla romana • Carote julienne • Frutta fresca di stagione ☺  	<ul style="list-style-type: none"> • Spicchi di finocchi e carote a tronchetto • Pizza margherita ❄️ • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli di magro ❄️ alla salvia • Frittata con zucchine  • Insalata di stagione ☺ • Frutta fresca di stagione ☺

settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> • Spicchi di finocchi e carote a tronchetto • Lasagne alla genovese 🏠 • Tortino biologico farro e limone 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica agli aromi • Cotoletta di lonza alla milanese  • Erbette ❄️ aglio e olio • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Malloreddus biologici al pomodoro biologico e basilico • Merluzzo ❄️ gratinato • Fagiolini ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di farro biologico • Formaggio (caciotta biologica) • Zucchine al forno • Frutta fresca di stagione ☺  	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Crocchette con lenticchie  🏠 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione ☺

settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> • Misto finocchi e insalata • Pizza margherita ❄️ • Budino al cacao equosolidale  	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra di cannellini con pasta integrale biologica • Pollo al forno al rosmarino • Insalata, ☺ verza e carote julienne • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravioli di magro ❄️ olio e parmigiano • Frittata con patate  • Fagiolini ❄️ all'olio • Frutta fresca di stagione ☺  	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica con crema di broccoli  • Arrosto di lonza alle mele • Patate arrosto • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto al pomodoro • Chicche di merluzzo  🏠 • Carote julienne • Frutta fresca di stagione ☺

settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi ❄️ al pomodoro biologico • Platessa dorata  ❄️ • Insalata di stagione ☺ • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Vellutata con zucca con crostini con farina integrale biologica • Rusticelle di pollo  • Carote julienne • Frutta fresca di stagione ☺  	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto allo zafferano • Formaggio (asiago o provolone Dop a rotazione mensile) • Cavolfiori ❄️ gratinati • Frutta fresca di stagione ☺ 	<ul style="list-style-type: none"> • Polenta biologica • Bocconcini di tacchino con carote e piselli • Frutta fresca di stagione ☺  	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta biologica al pomodoro • Frittata con porri  • Finocchi in insalata • Frutta fresca di stagione ☺

☺ A rotazione secondo disponibilità

 Cottura al forno

❄️ Alimento surgelato all'origine

🏠 Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

N.B. Basilico surgelato all'origine

Una volta alla settimana viene proposto pane integrale biologico ed una settimana al mese pane biologico.

Per la preparazione del pasto vengono utilizzati esclusivamente olio extravergine di oliva e sale iodato.

MILANO
RISTORAZIONE
S.P.A.

NEWSLETTER

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE LE ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI

Dai dati raccolti nel 2016, in Italia l'8% dei bambini salta la prima colazione e il 33% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine).

Fonte: OKKio alla SALUTE - risultati 2016 ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ - sistema di sorveglianza nazionale dedicato a raccogliere informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche che favoriscono una nutrizione sana e uno stile di vita attivo.

Anche saltare la prima colazione, così come consumare spesso bevande zuccherate, assumere poca frutta e verdura e mangiare spuntini ad elevata densità energetica, può favorire l'insorgenza di obesità, non solo negli adulti ma anche nei bambini e adolescenti. Oltre a ciò è altresì riconosciuto che, seguire una dieta scorretta, sia correlato all'aumento della suscettibilità a diverse patologie come, ad esempio, malattie cardiovascolari o il diabete.

Una adeguata suddivisione dei pasti nell'intero arco della giornata aiuta a controllare meglio l'appetito e a mantenere alta la concentrazione, nonché a migliorare la qualità della dieta complessiva.

L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere suddiviso in 5 pasti, così distribuito, per garantire una giornata alimentare equilibrata:

- 15%** delle calorie totali giornaliere da assumere a **colazione**
- 5%** delle calorie totali giornaliere da assumere con lo **spuntino di metà mattina**
- 35-40%** delle calorie totali giornaliere da assumere a **pranzo**
- 5-10%** delle calorie totali giornaliere da assumere con la **merenda pomeridiana**
- 30-35%** delle calorie totali giornaliere da assumere a **cena**

La composizione della colazione deve considerare le nostre abitudini ma anche i gusti specifici (dolce o salata?) e variare nell'arco della settimana. Potrebbe prevedere latte o yogurt, cereali e derivati (pane o fette biscottate con confettura o miele, biscotti, cereali) preferibilmente integrali e frutta, preferibilmente fresca (intera, macedonia, spremuta, frullata,...).

Cereali e frutta rappresentano la fonte principale di carboidrati che, sottoforma di zuccheri semplici, forniscono energia prontamente disponibile e sottoforma di zuccheri complessi, garantiscono la riserva energetica per i momenti successivi.

Nella tabella sottostante riepiloghiamo i valori energetici calorici medi giornalieri secondo i LARN 2014

FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO GIORNALIERO

3-6 anni

1400 - 1515 kcal

6-11 anni

1865 - 2040 kcal

11-14 anni

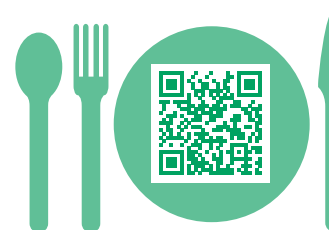
2350 - 2700 kcal

Consigli per la cena

settimana	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdure con crostini Scaloppine di pollo all'arancia Insalata mista Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Orzotto con zucca Omelette Spinaci all'olio Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Verdure alla griglia Sformatino di legumi Castagne al forno 	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di patate Hamburger di manzo ai ferri Cavolini di Bruxelles al vapore Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata mista con mele verdi e mandorle Polenta con pesce in umido Macedonia di frutta fresca
2 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Risotto con radicchio Pesce al cartoccio con verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Ribollita Ovo alla coque Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di spinaci novelli con arance rosse e semi di zucca Crostone di pane con mousse di legumi Macedonia di frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina con brodo di carne Bollito di manzo Macedonia di verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti con ragù di pesce Cavolfiori al forno Mele al forno caramellate
3 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata di porri e patate Zucchine al forno Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di stagione con mele e frutta secca Risotto con carciofi e crescenza Macedonia di frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo vegetale Hamburger di tacchino ai ferri Verdure stufate Tortino di castagne 	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi gratinati Cous cous alla curcuma con ceci e verdure Macedonia di frutta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Verdure alla griglia Polenta pasticciata Frutta fresca di stagione
4 ^a	<ul style="list-style-type: none"> Orecchiette con cime di rapa Uova in camicia Verdure brasate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalate di finocchi e melagrana Tortino di pasta brisée con ricotta e zucchine Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Raviolini in brodo vegetale Insalata tiepida di legumi e verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pinzimonio di verdure Pizzoccheri Pera cotta con mandorle e cannella 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra d'orzo Sformatino di pesce Frutta fresca di stagione



La **APP** di **Milano Ristorazione Spa** si è rinnovata! Scaricate la nuova versione da **Google Play** e **App Store**, avrete a disposizione il menù del giorno e tutte le **NEWS!!**



Inquadra il QR CODE per collegarti al sito.

