

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

AREA 1 inizio 1^a settimana
AREA 3 inizio 3^a settimana

AREA 2 inizio 4^a settimana
AREA 4 inizio 2^a settimana

Validità: dal 13/04/2020

2020

MENÙ ESTIVO



MENÙ

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli di magro* olio e parmigiano Rustichelle di pollo biologico Taccole* all'olio Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica al pomodoro biologico Nasello* gratinato Erbette* aglio e olio Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto allo zafferano Formaggio Asiago DOP Carote julienne Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pomodori con ceci Pizza margherita* Gelato 	<ul style="list-style-type: none"> Malloreddus biologici al sugo di pomodoro biologico con tonno Sformatino con legumi ed erbe Insalata di stagione Frutta fresca di stagione
	<ul style="list-style-type: none"> Carote julienne Pasta biologica pasticciata con ragù di vitellone Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica agli aromi Formaggio Mozzarella Pomodori Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale biologica con pesto* e pomodoro biologico Arrosti di tacchino agli aromi Zucchine al forno Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica aglio, olio e parmigiano Frittata Rapa rossa julienne Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto e piselli* Tonno Insalata di stagione Frutta fresca di stagione
	<ul style="list-style-type: none"> Carote julienne Pizza margherita* Gelato 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale biologica al pesto* Crocchette con lenticchie Pomodori Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica al pomodoro biologico e basilico* Cotoletta di lonza alla milanese Insalata di stagione Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto primavera Formaggio Primo sale Patate* arrosto Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli di magro* olio e parmigiano Nasello* con salsa di limone biologico Carote a tronchetto Frutta fresca di stagione
	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale biologica pomodoro biologico e lenticchie Formaggio Crescenza biologica Pomodori Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica olio e parmigiano Pollo* marinato alla senape, succo di limone biologico e rosmarino Patate e fagiolini* in insalata Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi* al pomodoro biologico Bastoncini di pesce* Carote julienne Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Riso all'olio Bocconcini di tacchino con crema di verdure miste Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Rigati di mais al pesto* Frittata Insalata di stagione Frutta fresca di stagione

* Alimento surgelato all'origine

Cottura al forno

Con utilizzo di uova biologiche

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

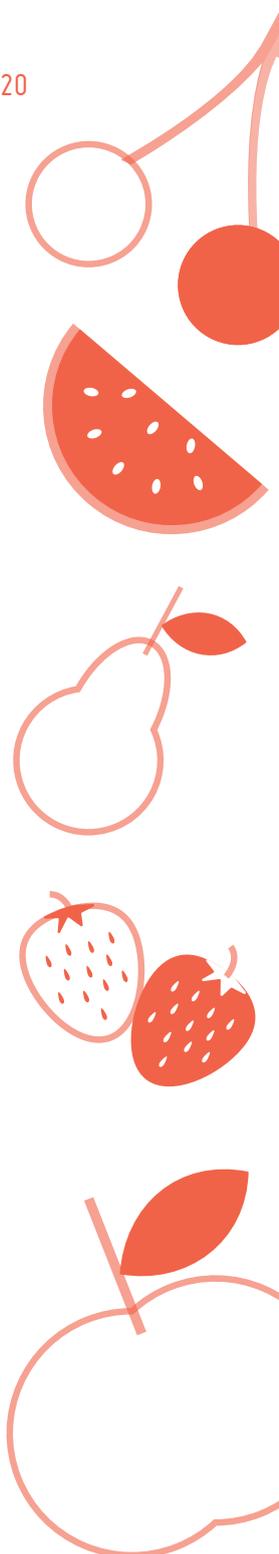
A rotazione secondo disponibilità

Mele, pere, arance ed uva sono di origine biologica, salvo indisponibilità di mercato. A tavola viene servita acqua del Comune di Milano la cui potabilità è controllata dall'azienda MM S.p.A. Per la preparazione del pasto vengono utilizzati esclusivamente olio extravergine di oliva e sale iodato. Una volta alla settimana viene proposto pane integrale biologico ed una settimana al mese pane biologico.

120 ANNI
1900 - 2020
DI REFEZIONE SCOLASTICA A MILANO

MILANO
RISTORAZIONE

Numero verde 800 710 980
E-mail: parliamoci@milanoristorazione.it
Sito: www.milanoristorazione.it



CONSIGLI PER LA CENA

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> • Bruschette con pomodori e olive • Fagottini con zucchine e ricotta • Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinzimonio di verdure • Timballo di riso • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Cetrioli in insalata • Tagliatelle al ragù di pesce • Spiedini di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Trofie in salsa di noci • Polpettine di vitellone con verdure • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate • Uova al tegamino con radicchio • Crostatina con frutta fresca di stagione
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure grigliate • Salmone in crosta di zucchine • Yogurt naturale con frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Cous-cous con verdure • Prosciutto crudo e melone • Macedonia di frutta fresca di stagione con gelato 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di cereali • Asparagi con crema di parmigiano • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Bruschette aglio e olio • Uova strapazzate • Spinaci al burro • Frullato di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti pomodoro fresco e basilico • Insalata di pollo con verdure • Frutta fresca di stagione
	<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone di verdure • Scaloppine di tacchino al limone • Patate in insalata • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdure gratinate • Pennette di farro con crema di robiola e pistacchi • Macedonia di frutta fresca di stagione con gelato 	<ul style="list-style-type: none"> • Barbabietole in insalata • Riso venere con piselli e calamaretti • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagottini di verdure • Pomodori ripieni con macedonia di legumi • Spiedini di anguria al cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> • Gnocchetti tricolore olio e parmigiano • Uova con asparagi • Frutta fresca di stagione
	<ul style="list-style-type: none"> • Involtini di melanzane • Fusilli con crema di piselli • Frappé di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Insalata di carciofi • Millefoglie con verdure • Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Crostini di focaccia con hummus di ceci • Barchette di peperoni al formaggio • Frullato di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Mix di insalate e germogli • Lasagne ai carciofi • Fragole con gelato 	<ul style="list-style-type: none"> • Panzanella • Polipo in insalata con patate • Spiedini di frutta fresca di stagione

MILLEFOGLIE CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- PASTA SFOGLIA 600 g (3 rotoli)
- CRESCENZA 400 g
- MELANZANE 400 g
- ZUCCHINE 400 g
- PEPERONI 300 g
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 30 g
- BASILICO q.b.
- MENTA q.b.
- SALE q.b.



PREPARAZIONE

1. Bucherellare con una forchetta i rotoli di pasta sfoglia e farli cuocere, separatamente, in forno.
2. Mettere l'olio extravergine di oliva in una padella e aggiungere le verdure precedentemente tagliate a dadini, salare e portare a cottura.
3. Mettere la crescenza in una ciotola e lavorarla con una forchetta, aggiungere la menta e il basilico tritati.
4. Quando le sfoglie sono fredde comporre la millefoglie: spalmare uno strato di crescenza sul primo disco di pasta sfoglia, farcire con uno strato di verdure, coprire con il secondo disco di pasta sfoglia, ripetere la stessa farcitura con crescenza e verdure e coprire con l'ultimo strato di sfoglia.

Scarica la APP Milano Ristorazione Spa per leggere il menù del giorno della tua scuola: **COSA SI MANGIA** e **CERCA LA TUA SCUOLA CON IL NOME DELLA VIA**. Sulla APP potrai leggere anche I CONSIGLI PER LA CENA.



NEWSLETTER

UNA STORIA CHE CONTINUA DA 120 ANNI



Correva l'anno **1900** quando il Comune di Milano decise di **introdurre, sul territorio cittadino, il servizio di refezione scolastica** per gli alunni dei primi tre anni del ciclo dell'obbligo. Il 10 luglio venne approvata la delibera e fu il **5 dicembre** il giorno in cui il servizio iniziò ad essere operativo.

Sono passati **120 anni** da allora.

Un percorso molto lungo, che ha attraversato tante evoluzioni: nei menu, nella preparazione dei pasti e nella gestione di un'attività che Milano Ristorazione, dal 2000, continua a portare avanti con **passione e impegno**.

Ai suoi esordi, il servizio prevedeva la sola distribuzione di un **"menu freddo"**. In cosa consisteva? In 100 g di pane (ben lievitato e ben cotto, con la forma così detta *Modenese*), 20 g di salame crudo stagionato affettato, 25 g di salame cotto affettato, 30 g di formaggio dolce Gruyère.

Negli anni successivi si è poi affiancata la **"refezione calda"**, che ha portato alla **creazione delle cucine**, collocate al pianterreno o nel seminterrato delle scuole maggiori. In questo caso, il menu consisteva in pasta al sugo, lesso, brodo, stufato e pane.

Nel 1910 erano circa 50.000 i bambini iscritti alla scuola dell'obbligo, oggi cuciniamo pranzi per oltre il 50% di alunni in più, sempre con lo stesso **impegno nella qualità**, ma non solo. Anche la cura nel **garantire un pasto sano per tutti**, l'attenzione all'**educazione** e alla **sostenibilità alimentare** e lo zelo nella **lotta agli sprechi**: tutto questo rappresenta una missione che, insieme alla Food Policy di Milano, portiamo avanti ogni giorno e per il futuro.

INSIEME A SINU PER LA "SALT AWARENESS WEEK"

Anche quest'anno Milano Ristorazione ha aderito, in collaborazione

con SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), alla **Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale** - che si è svolta dal 9 al 15 marzo - con la campagna organizzata da WASH (World Action on Salt & Health).

Ricordiamo che **nei piatti preparati per i bimbi che frequentano i nidi d'infanzia non viene aggiunto sale**, che il contenuto di **sale nel pane** da noi somministrato è attualmente **pari all'1%** (riferito alla farina) e che tutto il sale aggiunto alle preparazioni del menù scolastico è **iodato**.

Meno sale e meno zuccheri per tutta la famiglia

I comportamenti da adottare per ridurre i consumi di sale e di zuccheri sono sorprendentemente simili:

- **ridurre la quantità di sale e di zuccheri aggiunti in cucina e a tavola;**
- **controllare il contenuto di sale e zuccheri nell'etichetta nutrizionale;**
- **preferire gli alimenti meno ricchi di sale e di zuccheri aggiunti.**