

MENÙ INVERNO 2023/24

Scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado



Validità dal 13 novembre 2023

Area 1	Inizio	4 ^a	settimana
Area 2	Inizio	3 ^a	settimana
Area 3	Inizio	2 ^a	settimana
Area 4	Inizio	1 ^a	settimana

PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica agli aromi Crocchette con legumi    Carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica al pomodoro biologico Frittata   Patate e fagiolini  in insalata Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Vellutata con zucca con crostini con farina integrale biologica Straccetti di tacchino agli aromi Insalata di stagione  Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi in insalata Pizza margherita   Budino al cacao equosolidale 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto alla parmigiana Chicche di filetti di merluzzo   Carote a tronchetto Frutta fresca di stagione 
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli di magro  olio e parmigiano Rustichelle di pollo biologico   Carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Risotto al pomodoro biologico Formaggio crescenza biologica Cavolfiori  gratinati  Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Purè di patate Bocconcini di pollo biologico con crema di verdure  miste Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integrale biologica al pomodoro biologico Nasello  gratinato  Insalata di stagione  Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Minestra di lenticchie con pasta biologica Frittata   Fagiolini  all'olio Frutta fresca di stagione 
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Carote julienne Pizza margherita   Tortino biologico alla carota 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi  al pomodoro biologico Frittata   Spinaci  al parmigiano Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura  con riso Cotoletta di lonza alla milanese   Insalata, mais e carote julienne Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta di farro biologica con crema di broccoli  e pesto  Nasello  alla mugnaia  Finocchi in insalata Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica olio e parmigiano Crocchette con lenticchie    Zucchine trifolate Frutta fresca di stagione 
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Ravioli di magro  alla salvia Frittata   Fagiolini  agli aromi Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Finocchi in insalata Polenta biologica Bocconcini di tacchino alla cacciatore Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdura  con crostini con farina integrale biologica Formaggio caciotta biologica Patate  arrosto  Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Risotto allo zafferano Rustichelle di pollo biologico   Broccoli  al parmigiano Frutta fresca di stagione  	<ul style="list-style-type: none"> Pasta biologica al ragù di soia biologica Bastoncini di pesce   Insalata di stagione  Frutta fresca di stagione 

Mele, pere, arance, clementine, banane, carote, insalata di stagione, uva e zucca sono prodotti biologici, 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, l'olio utilizzato per il condimento a crudo dei contorni è biologico. Una volta alla settimana viene proposto pane di farina integrale biologica e pane ai cereali. Una settimana al mese viene proposto pane di farina biologica. Ulteriori dettagli e aggiornamenti rispetto alle materie prime (es. DOP, IGP, Km0, filiera corta, provenienza, ecc.) sono disponibili sul sito www.milanoristorazione.it nella sezione Famiglie > Cosa si mangia > Informazioni materie prime.



LEGENDA

-  Alimento surgelato all'origine
-  A rotazione secondo disponibilità
-  Cottura al forno
-  Preparate e surgelate da Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina
-  Con utilizzo di uova biologiche





LO SAPETE CHE...?

La nostra giornata in cucina: cuoche e cuochi in azione

Vi siete mai chiesti come si svolge la giornata di cuoche e cuochi nelle cucine di Milano Ristorazione?

Il loro lavoro inizia molto presto al mattino, quando tanti alimenti, come il pane e la frutta, vengono consegnati freschi. Poi ci sono da preparare tutti gli ingredienti che verranno sapientemente cucinati per il **pranzo a scuola di circa 75.000 bambine e bambini**: ci sono, ad esempio, finocchi e carote da lavare e tagliare, i sof-

fritti da rosolare per sughi e risotti, le carni da lavorare, le frittate, i legumi o il pesce da infornare, i cuoci pasta da riempire e le torte per le merende da preparare!

La giornata dei nostri cuochi è davvero impegnativa... Non ci si può attendere ed eventuali imprevisti devono essere risolti tempestivamente, per assicurare l'arrivo puntuale dei pasti sulle tavole di oltre 400 refettori di Milano.

E non è tutto!

Cuoche e cuochi eseguono le preparazioni con cura e secondo precisericette, con attenzione alla sicurezza alimentare e utilizzando materie prime di qualità e spesso biologiche, frutto di un lavoro di ricerca e sviluppo costante, attento all'impatto che il menù può avere sull'ambiente.

Promuovere **menù sani, ma anche sostenibili**, è infatti un'azione che il Comune di Milano e Milano Ristorazione portano avanti da tempo, in linea con le priorità della Food Policy della città.

Per questo è importante lavorare sulle ricette promuovendo l'utilizzo di più verdure e legumi, e cercare il giusto mix per garantire un pasto buono e sano.

Il lavoro delle nostre cuoche e dei nostri cuochi è fondamentale per cercare di rendere i piatti sempre più graditi e **la continua sperimentazione di nuove ricette** è un aspetto importante.

Nel corso dell'anno 2023/24, grazie alla partecipazione al progetto Horizon 2020 "School Food 4 Change" – che favorisce momenti



LA CREATIVITÀ A CENA

I nostri suggerimenti per il menù della sera



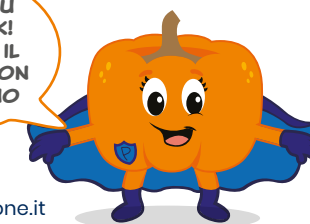
PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Pastina in brodo Bollito misto con salsa verde Macedonia di verdure Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di cavolo rosso e mele Polenta taragna Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Carciofi trifolati Risotto alla pescatora Arance caramellate con cioccolato 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi alla romana Ovova strapazzate Biete al vapore Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di arance rosse e finocchi Crema di lenticchie e castagne con crostini Macedonia di frutta fresca di stagione
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Pancotto Pesce al cartoccio con verdure Frutta cotta alla cannella 	<ul style="list-style-type: none"> Fusilli alla crema di radicchio Omelette Carciofi prezzemolati Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Tris di verdure cotte Zuppa di farro e legumi Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto agli agrumi Hamburger Carote al burro Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Orecchiette con le cime di rapa Girelle con ricotta e verdure Frutta fresca di stagione
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Riso al salto Spiedini di carne Insalata di verza Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Verdure gratinate Pasta e ceci Mele al forno con miele e noci 	<ul style="list-style-type: none"> Carpaccio di barbabietole Lasagna con zucca e taleggio Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra d'orzo Ovova in camicia con crema di porri Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Passatelli in brodo Fagottini di pesce Biete aglio e olio Macedonia di frutta fresca di stagione
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none"> Crema di verdure Polpettine di pesce con purè di patate Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Bruschette Zuppa cannellini ed erbe Pere al forno con amaretti e uvetta 	<ul style="list-style-type: none"> Spätzle burro e salvia Involtini di pesce e verdure Macedonia di frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Insalata di finocchi e melagrana Pizzoccheri Frutta fresca di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> Stracciatella Farinata di ceci Cavolo nero aglio e olio Frutta fresca di stagione

di scambio e formazione anche con l'Università di Scienze Gastro-nomiche di Pollenzo e altre città italiane ed europee – il team che si occupa della redazione dei menù e delle ricette potrà confrontarsi con altre realtà e far proprie esperienze utili a **migliorare il gradimento dei piatti, riducendo gli sprechi**.

Per spiegare tutto questo anche ai più piccoli, sono preziose le occasioni di incontro diretto con le cuoche e i cuochi. Infatti, l'iniziativa **"Un cuoco per amico"** è per tutti loro una splendida occasione per andare nei refettori delle scuole milanesi, raccontare il proprio lavoro e ascoltare le domande e i suggerimenti dei loro piccoli utenti. In questo modo, possono coinvolgere alunne e alunni in azioni di sensibilizzazione e informazione, con l'obiettivo di **far conoscere meglio il servizio di Milano Ristorazione** e contribuire a **migliorare le loro abitudini alimentari**.



SEGUICI SU FACEBOOK! INQUADRA IL QR CODE CON IL TELEFONO



Sito Internet: www.milanoristorazione.it
Facebook: facebook.com/milanoristorazione.it



Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea nell'ambito dell'accordo di sovvenzione n. 101036763. La responsabilità del contenuto è esclusivamente degli autori.