

La Newsletter di MiRi estate 2021

Menù scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado

Validità dal 19 aprile 2021

Area 1
Inizio 2^a settimana

Area 2
Inizio 1^a settimana

Area 3
Inizio 4^a settimana

Area 4
Inizio 3^a settimana

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Ravioli di magro  olio e parmigiano
- Rustichelle di pollo biologico  
- Taccole  saltate
- Frutta fresca di stagione 

MARTEDÌ

- Risotto allo zafferano
- Formaggio Asiago
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione 

MERCOLEDÌ

- Pasta biologica al pomodoro biologico
- Nasello  gratinato 
- Patate e fagiolini  in insalata
- Frutta fresca di stagione 

GIOVEDÌ

- Pomodori con ceci
- Pizza margherita  
- Gelato

VENERDÌ

- Pasta biologica al sugo di pomodoro biologico con tonno
- Sformatino con legumi ed erbe   
- Insalata di stagione 
- Frutta fresca di stagione 

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Carote julienne
- Pasta biologica pasticciata con ragù di vitellone
- Frutta fresca di stagione 

MARTEDÌ

- Risotto con crema di piselli
- Formaggio Mozzarella biologica
- Pomodori
- Frutta fresca di stagione 

MERCOLEDÌ

- Pasta biologica aglio, olio e parmigiano
- Frittata  
- Rapa rossa julienne
- Frutta fresca di stagione 

GIOVEDÌ

- Pasta integrale biologica al pesto 
- Arrosto di tacchino agli aromi  
- Zucchine gratinate 
- Frutta fresca di stagione 

VENERDÌ

- Malloreddus biologici al sugo di pomodoro biologico e borlotti
- Tonno
- Insalata di stagione 
- Frutta fresca di stagione 

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Carote julienne
- Pizza margherita  
- Gelato

MARTEDÌ

- Pasta integrale biologica al pesto 
- Crocchette con lenticchie   
- Erbe  saltate
- Frutta fresca di stagione 

MERCOLEDÌ

- Pasta biologica al pomodoro biologico e basilico 
- Cotoletta di lonza alla milanese  
- Insalata di stagione 
- Frutta fresca di stagione 

GIOVEDÌ

- Risotto primavera
- Formaggio Primo sale biologico
- Patate  arrosto 
- Frutta fresca di stagione 

VENERDÌ

- Ravioli di magro  olio e parmigiano
- Nasello  con salsa di limone biologico 
- Carote a tronchetto
- Frutta fresca di stagione 

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

- Pasta integrale biologica pomodoro biologico e lenticchie
- Formaggio Crescenza biologica
- Fagiolini  saltati
- Frutta fresca di stagione 

MARTEDÌ

- Pasta biologica olio e parmigiano
- Pollo  marinato alla senape, succo di limone biologico e rosmarino 
- Pomodori
- Frutta fresca di stagione 

MERCOLEDÌ

- Gnocchi  al pomodoro biologico
- Bastoncini di pesce  
- Carote julienne
- Frutta fresca di stagione 

GIOVEDÌ

- Riso all'olio
- Bocconcini di tacchino con crema di verdure  miste
- Frutta fresca di stagione 

VENERDÌ

- Rigati di mais al pesto 
- Frittata  
- Insalata di stagione 
- Frutta fresca di stagione 

LEGENDA

 Alimento surgelato all'origine

 Cottura al forno

 Con utilizzo di uova biologiche

 A rotazione secondo disponibilità

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



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



www.milanoristorazione.it

E-mail: parliamoci@milanoristorazione.it
facebook.com/milanoristorazione

La Newsletter di MiRi estate 2021

La creatività a cena

PRIMA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none">• Bruschette con pomodori e olive• Crocchette con zucchine e ricotta• Macedonia di frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Pinzimonio di verdure• Tagliatelle al ragù di pesce• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Cetrioli in insalata• Cous-cous con lenticchie e verdure• Spiedini di frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Insalata di patate• Polpettine di vitellone con verdure• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Verdure gratinate• Uova al tegamino con radicchio• Crostata con frutta fresca di stagione
SECONDA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Fish and chips• Macedonia di frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Farfalle alle verdure• Prosciutto crudo e melone• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Barchette con verdure• Insalata di polpo e patate• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Melanzane a funghetto• Insalata di farro con legumi• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Risotto con spinaci e zafferano• Asparagi con crema di parmigiano• Pesche caramellate
TERZA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none">• Risotto al limone• Involtini di tonno e zucchine• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Gnocchetti tricolore con pomodoro fresco• Insalata di asparagi e uova sode• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Barbabietole in insalata• Riso integrale con ceci e pomodori• Sorbetto	<ul style="list-style-type: none">• Girelle dell'orto• Insalata di pollo• 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
QUARTA SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	<ul style="list-style-type: none">• Insalata mista• Lasagne vegetariane• Macedonia di frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Panzanella• Anelli di totano con spinaci• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Insalata di cereali e verdure• Caprese• Spiedini di anguria al cioccolato	<ul style="list-style-type: none">• Insalata di sedano, mele e mandorle• Parmigiana di patate e verdure• Frutta fresca di stagione	<ul style="list-style-type: none">• Involtini di melanzane• Insalata di riso• Frutta fresca di stagione



SEGUICI ANCHE SU
FACEBOOK.COM/MILANORISTORAZIONE

Per voi da Milano Ristorazione



Nuovo sito MiRi: semplicità e chiarezza al servizio delle famiglie

Da questo mese è online il nostro **nuovo sito istituzionale**. All'indirizzo www.milanoristorazione.it troverete un sito completamente rinnovato – nel layout e nella struttura – per essere **più chiaro e fruibile**, sia che navigiate da pc, sia che lo facciate da smartphone o ipad.

La disposizione dei contenuti è stata razionalizzata in modo da rendere **più semplice il reperimento delle informazioni cercate**: ne è un esempio la sezione "Famiglie" del menù principale, all'interno della quale troverete le aree "Cosa si mangia", "Rette", "Diete", "Commissioni mensa", "Modulistica" in cui sono raccolte tutte le relative informazioni. Buona navigazione!

Lo sapete che ...?



Meno sale fa bene!

Il sale è indispensabile al nostro organismo, ma **un suo elevato consumo può compromettere la nostra salute**. Esso è già naturalmente presente in molti cibi. Per questo motivo limitarne un'ulteriore aggiunta può contribuire alla prevenzione di rischi cardiovascolari. Data l'importanza di questo tema, abbiamo aderito anche quest'anno, in collaborazione con SINU (Società Italiana di Nutrizione), alla *Salt Awareness Week* (8-14 marzo 2021) con la campagna organizzata da WASSH "Meno sale e più sapori" (sul nostro sito

trovate ulteriori approfondimenti). La buona abitudine di **ridurre il consumo di sale** va praticata **fin dalla più tenera età**. Per questo, lo ricordiamo, nei piatti preparati per i bimbi e le bimbe che frequentano i nidi d'infanzia della nostra città non viene aggiunto sale, il contenuto di sale nel nostro pane è pari all'1% (riferito alla farina) e quello aggiunto alle ricette del menù scolastico è iodato (come raccomandato dall'OMS, dalla FAO e dal nostro Ministero della Salute, poiché la carenza di iodio è responsabile di alcune patologie della tiroide).

Parola alla Food Policy

Azioni concrete per menù più sostenibili



Il 2021 è l'**Anno Internazionale della Frutta e della Verdura**, promosso dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sui vantaggi per la salute dovuti a stili di vita sani, associati al consumo e alla produzione sostenibile di frutta e verdura.

La **sostenibilità del sistema alimentare** e l'**educazione a stili alimentari sani** e sostenibili sono tra le **priorità della Food Policy di Milano** e le azioni realizzate

puntano a migliorare tanto le abitudini alimentari delle persone quanto la produzione del cibo a livello locale.

Milano Ristorazione è in prima linea nell'attuazione di questi impegni, ad esempio con la creazione di **due menu stagionali ricchi di frutta e verdura**.

Dal 2015, grazie alle modifiche introdotte nei menù – tra cui: la **riduzione della carne rossa**, l'**aumento della verdura e dei legumi** e l'utilizzo di **prodotti provenienti**

da filiere corte, controllate e biologiche – si è riusciti a **ridurre del 20% le emissioni equivalenti di CO₂**.

Grazie al monitoraggio e all'innovazione continua è possibile agire sul sistema alimentare per renderlo più sano, equo e sostenibile.

Per maggiori informazioni: foodpolicymilano.org



www.milanoristorazione.it
E-mail: parlamoci@milanoristorazione.it