

# Centri Cucina aperti

Volete vedere da vicino come cuciniamo per i vostri figli? Volete conoscere le persone che si prendono cura della loro alimentazione? Volete assaggiare quello che i bambini mangiano, esaminare le materie prime, assistere alla preparazione dei piatti? Da oggi, anche se non siete membri della Commissione Mensa, potrete farlo.

Milano Ristorazione ha deciso di aprire - a rotazione - le porte dei propri Centri Cucina ai genitori dei bambini delle Scuole servite ogni giorno.

Poiché i "si dice", le illazioni, le affermazioni per sentito dire ormai si sprecano e circolano vere e proprie leggende metropolitane sulla qualità delle derrate alimentari, sul servizio e sui menù dei pasti forniti da Milano Ristorazione - si va dall'accusa di utilizzare l'ormai "mitico" pesce pangasio, spesso storpiato in

"pancrazio!!", a quella di impiegare contenitori per alimenti in policarbonato, anziché il polipropilene per usi alimentari effettivamente adoperato - quale migliore occasione, per un genitore, se non il verificare di persona come funzionano le nostre cucine?

Per evidenti ragioni, questo ruolo di "controllo" è sempre stato riservato alle Commissioni mensa, ma oggi è possibile, se proprio volete sincerarvi in prima persona, "toccare" con mano. Poiché i posti sono di volta in volta limitati, è necessario prenotarsi allo 800.710980 (tasto 2).

Sarà ovviamente data precedenza ai genitori che **non** sono membri di alcuna Commissione Mensa. Qui sotto troverete il calendario degli incontri previsti sino a fine anno scolastico. Se l'iniziativa, ora in via di sperimentazione, troverà il vostro gradimento, la proseguiremo anche l'anno venturo.

**28 aprile**  
Dora Baltea:  
8 persone  
per turno

1° turno  
9.00/10.00

2° turno  
10.30/11.30

**5 maggio**  
Colleoni:  
8 persone  
per turno

1° turno  
9.00/10.00

2° turno  
10.30/11.30

**12 maggio**  
Della Giustizia:  
8 persone  
per turno

1° turno  
9.00/10.00

2° turno  
10.30/11.30

**19 maggio**  
U. di Nemì:  
8 persone  
per turno

1° turno  
9.00/10.00

2° turno  
10.30/11.30

**26 maggio**  
Ravenna:  
6 persone  
per turno

1° turno  
9.00/10.00

2° turno  
10.30/11.30



Mese di  
Aprile '10  
n° 20

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](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it).

**Egr. Prof. Carruba**, ho ascoltato la sua intervista andata in onda su radio 24 il 20 marzo. Le ho sentito ripetere una cosa già dichiarata in altre sedi, ossia che i menù di Milano Ristorazione sono studiati da nutrizionisti. Vorrei sapere quali sono i criteri con cui vengono stilati gli abbinamenti dei piatti del vostro menù. Io nutrizionista non sono, ma leggo e mi informo e noto abbinamenti da voi serviti che mai proporrei ai miei bambini. Per esempio: tortellini di carne in brodo e bastoncini di pesce (doppietta di proteine animali); minestra di lenticchie e straccetti di tacchino alla romana (ci sono già le proteine vegetali delle lenticchie...direi che possano bastare); pasta (al tonno, o all'olio e grana) e come secondo patate (doppio farinaceo, faticoso da digerire); pizza, insalata e gelato (pasto freddo in inverno!).

In attesa di un Suo cortese riscontro, porgo cordiali saluti.

Una mamma

**Cara mamma**, non è la prima lettera di questo tenore che riceviamo, e non crediamo sarà l'ultima. Denota, senza dubbio, un'attenzione molto importante all'alimentazione dei propri figli; un'attenzione più che lodevole e che, se fosse comune al 100% della nostra società moderna, non porterebbe ai drammatici dati di crescita del problema dell'obesità infantile anche nel nostro Paese.

Le osservazioni che lei signora fa sono solo parzialmente corrette, in quanto considerano gli alimenti semplicemente nel loro accoppiamento, ma non nel loro valore nutrizionale. In parole semplici, quello che conta non è l'associazione di due fonti di proteine di origine animale o di due farinacei, ma il quantitativo complessivo di proteine e di altri nutrienti che il pasto nel suo complesso apporta, e soprattutto il bilanciamento tra di loro nell'ambito dei consumi della giornata. Ogni altra considerazione, soprattutto quelle sostenute dai fautori di regimi alimentari molto di moda, come le diete dissociate o iperproteiche o altre ancora prive di fondamenti scientifici, deve essere presa con beneficio di inventario.

Da sempre, per il delicato ruolo che un'azienda come la nostra ricopre, Milano Ristorazione applica rigorosamente il metodo scientifico alla refezione scolastica. Per questo si decidono i menu facendo riferimento a studi consolidati per quanto riguarda la salute e la sicurezza igienico-sanitaria. I menù di Milano Ristorazione sono realizzati da una équipe di pediatri e nutrizionisti, di concerto con il Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione della ASL di Milano, sulla base delle Linee Guida per la ristorazione scolastica definite dalla Regione Lombardia.

La Regione, nel preparare queste Linee guida, ha fatto una serie di scelte, peraltro assolutamente condivisibili, ipotizzando che l'apporto di calorie totali del pasto consumato a scuola sia di circa il 40% e conseguentemente ha assunto e suggerito valori percentuali di riferimento anche per i singoli nutrienti: proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, e via dicendo. A questi i nostri menù si attengono.

Poiché, inoltre, l'equilibrio tra i diversi nutrienti non può essere legato al singolo pasto, ma deve essere considerato come già detto nell'ambito dell'intera giornata, e in alcuni casi su base settimanale o mensile o su tempi ancora più lunghi, il nostro menù viene articolato su quattro settimane e diviso per stagioni. Per educare al gusto e abituare alla varietà, prevediamo la più ampia gamma di alimenti possibili, compresi pesce e vari ortaggi, che tutti sanno essere comunemente meno graditi dai bambini, ma non per questo meno importanti da un punto di vista nutrizionale.

Infine, nei limiti del possibile, quando vi recapitiamo a casa il menù del mese aggiungiamo alcuni consigli per la cena, che tengono conto proprio del corretto bilanciamento necessario tra i vari pasti.

Sperando di avere soddisfatto la sua legittima curiosità, Le porgo i miei più cordiali saluti.

Prof. Michele Carruba  
Presidente Milano Ristorazione

Milano



Comune  
di Milano

MILANO  
RISTORAZIONE  
S.P.A.

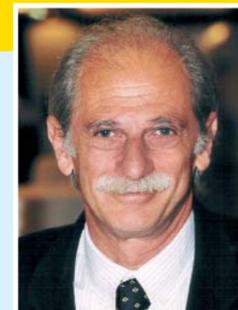
Cari genitori,

quando assunsi l'incarico di presiedere questa azienda, nel 2007, scrissi a tutti voi dicendo che il mio obiettivo, da scienziato e nutrizionista, era duplice: offrire ai bambini di Milano un'alimentazione sana, bilanciata e gustosa, che li aiutasse a crescere e vivere bene; educarli alle buone abitudini alimentari e al più corretto stile di vita, che sono alla base della lotta alle numerose malattie legate a comportamenti nutrizionalmente sbagliati: dalla bulimia all'anoressia, all'obesità, al diabete, alle malattie cardiovascolari, ai tumori che si manifestano da adulti, ma perché ci si è comportati "male" sin da bambini. Dissi anche che per fare questo era, e resta fondamentale, creare una forte alleanza con i genitori e le famiglie milanesi basata sul dialogo aperto, sulle vostre segnalazioni, i vostri suggerimenti, anche le vostre critiche, purché costruttive. Ho sempre sostenuto che il dialogo e il confronto sono preferibili a ogni scontro, soprattutto se questo avviene a distanza, attraverso i giornali, perché quest'ultimo non porterà mai a soluzioni condivise.

Milano Ristorazione ha deciso, allora, di lanciare una nuova iniziativa mirata a sostenere, in assoluta trasparenza, questo dialogo, in cui crediamo fermamente. L'abbiamo chiamata "Centri cucina aperti" e vuole rappresentare un'occasione, per tutti i genitori che lo desiderino, per verificare di persona non solo la qualità di quello che cuciniamo, ma soprattutto la professionalità, lo spirito e la dedizione delle persone che lavorano nelle nostre cucine. Qui a fianco troverete i dettagli. Siamo certi che non resterete delusi.

Un cordiale saluto

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](mailto:parliamoci@milanoristorazione.it).

MILANO  
RISTORAZIONE  
S.P.A.

## 1° Settimana

LUNEDÌ

NUOVO PIATTO

**Riso allo zafferano**  
**Carote e piselli brasati**  
**Gelato: coppa vaniglia e cacao**

**Consigli per la sera:** • Pasta in bianco o con verdure  
 • Cotoletta di pesce  
 • Insalata di stagione  
 • Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

NUOVO PIATTO

**Malloreddus pomodoro e basilico**  
**Caprese**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Passato di verdura con crostini  
 • Coniglio o pollo arrosto con carciofi  
 • Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta con zucchine**  
**Bocconcini di vitellone all'aceto balsamico**  
**Patate in insalata**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Piatto unico a base di cereali e legumi o formaggi  
 • Insalata mista  
 • Macedonia con gelato

GIOVEDÌ

**Pasta alla pizzaiola**  
**Bastoncini di merluzzo°**  
**Insalata di stagione**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Crema di verdure con crostini  
 • Spiedini o carne con carote  
 • Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta olio e grana**  
**Frittata con zucchine°**  
**Pomodori in insalata**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Riso al pomodoro  
 • Insalata di legumi o con tonno  
 • Frutta fresca di stagione

## 2° Settimana

LUNEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta alle verdure**  
**Formaggio\***  
**Patate arrosto**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Piatto unico con cereali e legumi o carne  
 • Crudità di verdure in pinzimonio  
 • Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ

**Riso alla parmigiana**  
**Cotoletta di pollo alla milanese°**  
**Carote al rosmarino**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Bruschette al pomodoro  
 • Pesce con verdure al forno  
 • Frullato di frutta

MERCOLEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta al pomodoro**  
**Prosciutto cotto**  
**Melanzane al funghetto**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Passato di verdura  
 • Crocchette o tortino di patate  
 • Insalata verde  
 • Macedonia di frutta

GIOVEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta aglio, olio e grana**  
**Frittata con carciofi°**  
**Misto carote e insalata**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Ravioli di carne in brodo di verdure  
 • Formaggi freschi  
 • Pomodori in insalata  
 • Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

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

**Consigli per la sera:** • Risotto o pastina in brodo  
 • Bollito con salsa verde  
 • Macedonia di verdure  
 • Frutta fresca di stagione

## 3° Settimana

LUNEDÌ

NUOVO PIATTO

**Ravioli di magro al pomodoro**  
**Arrosto freddo di tacchino**  
**Zucchine al forno**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Crudità di verdure in pinzimonio  
 • Pane tostato con crema di legumi  
 • Fragole con gelato o panna

MARTEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta con le olive**  
**Bastoncini di merluzzo°**  
**Fagiolini al pomodoro**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Risotto  
 • Scaloppine con carni bianche  
 • Carote in insalata  
 • Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta alle verdure**  
**Mozzarella**  
**Pomodori in insalata**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Crema di asparagi o di patate con crostini  
 • Omelette al prosciutto  
 • Insalata di stagione  
 • Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

**Riso allo zafferano**  
**Arrosto di lonza alle mele**  
**Carote julienne**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Gnocchetti di verdura (una porzione abbondante sostituisce il 2°)  
 • Verdure gratinate  
 • Frutta fresca di stagione

VENERDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta al pomodoro**  
**Uovo, tonno, pomodoro e insalata**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Pizza o piadina  
 • Mix d'insalate  
 • Yogurt con frutta fresca

## 4° Settimana

LUNEDÌ

NUOVO PIATTO

**Gnocchi al pomodoro**  
**Frittata con zucchine°**  
**Fagiolini all'olio**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Passato di verdura o pastina in brodo  
 • Formaggi freschi  
 • Carote o pomodori in insalata  
 • Macedonia di frutta

MARTEDÌ

NUOVO PIATTO

**Pasta agli aromi**  
**Pollo al forno**  
**Peperoni brasati**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Piatto unico a base di cereali e legumi o pesce  
 • Verdure gratinate  
 • Dolce alla frutta

MERCOLEDÌ

NUOVO PIATTO

**Misto carote e insalata**  
**Pizza Margherita**  
**Gelato: coppa limone e fragola**

**Consigli per la sera:** • Zuppa di verdure  
 • Spiedini di carne o hamburger con patate  
 • Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ

**Pasta al pesto delle Lipari**  
**Prosciutto cotto**  
**Zucchine al forno**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Riso in bianco o al pomodoro  
 • Insalatona con scaglie di grana uova sode e frutta secca  
 • Yogurt con frutta fresca

VENERDÌ

**Riso allo zafferano**  
**Merluzzo al forno**  
**Insalata di stagione**  
**Frutta fresca di stagione**

**Consigli per la sera:** • Ravioli di magro (un piatto abbondante sostituisce il secondo)  
 • Bruschette con pomodori e/o verdure  
 • Macedonia con gelato

° Piatto cotto al forno \* A rotazione e secondo disponibilità

**CEREALI:** alternare pasta e riso (anche integrali), farro, orzo, miglio, grano saraceno, ecc.

**CONDIMENTI (grassi):** privilegiare olio d'oliva extra vergine, utilizzare il burro in piccole dosi. - **LEGUMI:** preferire i secchi (fagioli di tutti i tipi, lenticchie, ceci, fave, piselli, ecc).