

NOTE AL MENU

Sono parte integrante del menù e sono essenziali al fine di operare corrette scelte qualitative degli alimenti da utilizzare nella proposta del menù e quindi hanno un carattere vincolante.

Note adattate per conto dell'Amministrazione Comunale di Colloredo di Monte Albano dal tecnologo alimentare dott. Claudio Orlando.

1) SPUNTINO DEL MATTINO

E' costituito da frutta fresca, yogurt, pane speciale. La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta.

2) ANTIPASTO DI VERDURE / VERDURE E ORTAGGI DI STAGIONE

L'antipasto di verdure è un piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte).

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (bastoncini, grattugia...) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). Una volta ogni 4 settimane è ammessa la preparazione di frittura con uso di olio extravergine non riutilizzabile.

È importante variare il più possibile il tipo di verdure e di ortaggi da offrire ai bambini (devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana), rispettando il principio di stagionalità (secondo il calendario riportato in allegato E). Alcuni esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine, bieta, spinaci, broccoli...

N.B. I prodotti surgelati (legumi, spinaci, bieta, fagiolini e preparato per minestrone) possono essere usati solo ad integrazione di quelli freschi per il confezionamento delle minestre di verdure e di legumi. Pertanto i prodotti surgelati non potranno essere impiegati per la preparazione di altri primi piatti e dei contorni. Qualora la ditta dimostri l'irreperibilità sul mercato di spinaci e piselli freschi, l'Amministrazione comunale potrà autorizzare l'impiego di tali prodotti surgelati nella preparazione delle pietanze di cui sopra.

3) PASTA, ORZO O RISO ALLE VERDURE O LEGUMI

La pasta, il riso, l'orzo o gli altri cereali devono essere preparati con condimenti a base di verdure fresche/aromi di stagione ad eccezione della passata di pomodoro.

Qualora la pasta e/o il riso vengano serviti freddi potranno essere conditi, oltre che con gli ortaggi di stagione, sia crudi che cotti, anche con olive o capperi.

Il formato della pasta deve essere variato almeno settimanalmente. Per pasta e legumi si intende pasta asciutta condita con sugo di legumi. Qualora quest'ultimo abbinamento risultasse non gradito si potrà optare per una pasta in bianco con contorno di legumi.

Quando nel menù è prevista pasta alle verdure non potrà essere somministrata pasta al pomodoro ma dovranno essere fatte ruotare preparazioni che tengono conto della stagionalità dei prodotti orticoli.

Durante il periodo primavera estate alla voce "pasta alle verdure" dovranno essere alternate le seguenti preparazioni: pasta al pesto, pasta con olive, pasta al pomodoro fresco, pasta al ragù vegetale (quest'ultima preparata con pomodoro fresco non frullato ma sminuzzato in modo da rendere il sugo più amalgamabile con la pasta). La Ditta potrà proporre all'Amministrazione comunale piatti alternativi.

4) MINESTRE DI VERDURE E DI LEGUMI INTERI O PASSATI

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi talvolta possono essere presentati a pezzi, mentre in genere devono essere passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto di patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali e loro derivati (pasta, riso, orzo, ecc.). Almeno 2 volte al mese preparare la minestra con crostini di pane.

Anche in caso di un contorno che prevede i carboidrati, i cereali possono essere comunque aggiunti alle minestre e ai passati per renderli più appetibili, ponendo attenzione alle quantità.

5) IL PIATTO UNICO

Il piatto unico deve associare i carboidrati (dei cereali o delle patate) alle proteine animali (della carne, uova, pesce, formaggi) o vegetali (leguminose).

Viene servito accompagnato dalle verdure di stagione e da un dolce (o un gelato) o da della frutta fresca.

6) PATATE E PURÈ

Le patate (anche per il purè) devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, preparate in purea o, saltuariamente, fritte in olio extra vergine di oliva (vedi nota 2). Per la scuola dell'Infanzia è possibile proporre il purè misto che prevede l'utilizzo di almeno un altro ortaggio (o verdura) oltre alle patate (carote, bieta, spinaci, zucca...).

7) DOLCI

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro) ad eccezione del gelato. Dovrà essere assicurata una variabilità tra le diverse tipologie proposte (almeno 3).

Il dolce, su autorizzazione dell'Amministrazione comunale, può essere eventualmente sostituito con gelato o frutta fresca.

8) PESCE

Il diverse tipologie di pesce dovranno essere preparate in maniera diversa in modo da ricercare la maggior soddisfazione dell'utenza (cotti al forno, alla piastra, stufati -con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste e lessati). La doratura al forno si effettua passando preventivamente l'alimento ben asciutto nel pangrattato. E' pertanto vietato l'impiego di prodotti pre-lavorati e/o precotti.

I filetti (o tranci) possono essere preparati come crocchette di pesce. Le specie che dovranno essere utilizzate ed alternate sono platessa, merluzzo, halibut, persico, seppie, calamari, tonno.

Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese.

9) UOVA

Devono essere alternate le diverse preparazioni (uova sode, uova al funghetto, in frittata, alle verdure o con ortaggi o in crêpes).

10) SCALOPPA DI TACCHINO

Le scaloppe di tacchino possono essere preparate come polpette.

11) FORMAGGI MISTI

Devono essere serviti almeno due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. Le grammature allegate si riferiscono alla porzione di un unico tipo di formaggio.

Devono essere alternate tutte le seguenti varietà di formaggio:

1. Asiago
2. Parmigiano Reggiano
3. Pecorino toscano e sardo
4. Italico tipo Bel Paese
5. Robiola
6. Montasio
7. Taleggio
8. Mozzarella
9. Caprino fresco

12) FRUTTA

Deve essere fresca, di stagione e variata nella settimana proponendo tutte le tipologie previste dal calendario nell'allegato E). Non potrà essere ripetuta la stessa tipologia di frutta in giorni consecutivi.

Con cadenza settimanale si prevede la somministrazione di macedonia di frutta fresca che dovrà essere preparata con breve anticipo, con almeno 3 tipi diversi di frutta fresca di stagione e spremuta di arancio e limone per evitarne la naturale ossidazione.

Di seguito alcune porzioni di frutta fresca: 1 mela, 1 pera, 1 pompelmo, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini, 2 pesche piccole, 15 fragole, 6 albicocche, 6 prugne, 2 fette ananas fresco, 1 fetta anguria, 2 fette melone, 15 ciliegie, 2 fichi, 20 acini d'uva. La spremuta di agrumi devono essere preparate in stagione con agrumi freschi; negli altri periodi potranno essere utilizzati succhi pastorizzati, che non dovranno contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

13) TORTA SALATA

La torta salata va servita calda. Qualora il piatto sia preparato in anticipo dovrà essere raffreddato mediante abbattitore (temperatura < 4°C).

14) CARNI

Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, spezzatino, stufato (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste) e, per le fettine di petto di pollo/tacchino, alla piastra.

CONDIMENTI

Per i condimenti a crudo e per la frittura è necessario usare l'olio extra vergine di oliva.

Qualora venga utilizzato il burro per la preparazione di alcuni piatti, se ne raccomanda l'aggiunta solo a fine cottura (ad eccezione della preparazione del dolce di "giornata").

È vietato l'uso dei condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato. Si suggerisce invece l'utilizzo di erbe aromatiche fresche.

PRODOTTI SEMI-LAVORATI/PRONTI/PRECONFEZIONATI

Non sono ammessi prodotti tipo:

- bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce;
- cotolette impanate, arrosti confezionati, hamburger;
- crocchette di patate; purè in fiocchi;
- sughi/pesto pronti/preparati pronti per condimento di primi piatti freddi.