



CITTÀ DI DESIO



Progetto di EDUCAZIONE ALIMENTARE

“Io mangio con la testa”

Redazione a cura di
Servizio Scuola e Formazione



In collaborazione con
Tecnologie d'Impresa e il Gruppo TdI



Conosci il servizio di ristorazione scolastica del comune di Desio?



Ciao! Anche tu, come noi, sei uno dei 2.700 ragazzi che utilizza il servizio di mensa scolastica? Più di un semplice pasto, una vera sfida!

Mangiare in mensa SEMBRA FACILE!

A volte ci sono piatti che a casa non si preparano mai, cucinati in modo diverso o che proprio non vogliamo assaggiare. Eppure è un'occasione per approfondire la nostra conoscenza con il cibo.

Un momento importante per la nostra giornata da condividere secondo regole basilari.

Cerchiamo allora di capire insieme cosa c'è dietro al tuo pranzo.

Da dove arriva il tuo pranzo?

Un'unica grande cucina chiamata "Centro Cottura" prepara tutti i pasti. Il centro cottura è a Desio, in Via Forlanini angolo Via del Guado, è stato costruito a nuovo ed è operativo dal 2007.

Il piatto di pasta che trovi in mensa può sembrarti facile, ma la storia non è così semplice!

Sono tante le regole che chi prepara il pasto deve garantire per obbligo di legge, per richieste specifiche del contratto con il Comune oltre che per una qualità interna del servizio. Qualche esempio?



Il tuo pranzo... le nostre regole

Caratteristiche delle materie prime e dei menu

La scelta degli alimenti è fondamentale per la **QUALITÀ** dei menu proposti, definiti con l'approvazione dell'ASL di zona, ma nella costruzione del menù ci sono altri obiettivi:

Combinare gli alimenti secondo le loro proprietà nutritive, in modo da farti mangiare quanto ne hai bisogno;

Non farti mangiare troppi zuccheri;

Aumentare il tuo consumo di alimenti ricchi di amido e fibre;

Non farti consumare troppe proteine animali;

Servirti carni alternative, come pollo, tacchino, coniglio, meno ricche di colesterolo.



Il tuo pranzo... le nostre regole

Diminuire le dosi di alimenti ricchi in colesterolo: carni rosse, formaggi, salumi, uova, burro, lardo, strutto, ecc.;

Farti mangiare più pesce;

Usare oli vegetali a crudo;

Limitare il consumo di sale da cucina;

Farti consumare regolarmente latte e yogurt;

Insegnarti che consumare regolarmente grandi quantità di frutta e verdura fa solo **BENE!**

INSOMMA FARTI MANGIARE ANCHE CON LA TESTA!

Per fare questo dobbiamo rispettare alcune regole quando:

- **Ci riforniamo delle materie prime per la preparazione**

- **Conserviamo gli alimenti scegliendo le attrezzature**

- **Prepariamo le pietanze secondo i sistemi di cottura più corretti**

Ad esempio per ridurre la presenza di condimenti eccessivi in cucina adottiamo i seguenti accorgimenti:

Non usiamo mai grassi durante la cottura;

Facciamo appassire gli aromi nel ragù, nei risotti, e negli spezzatini senza grassi;

Preferiamo la cottura nel forno a vapore per le carni e i pesci.

Il tuo pranzo... le nostre regole Per fare questo dobbiamo rispettare alcune regole quando:



Manteniamo il cibo alle temperature più adatte prima e durante il trasporto

Nella distribuzione dei pasti teniamo conto degli elementi fondamentali che permettono di mantenere il più possibile intatta la qualità del cibo cucinato, tra cui il minor tempo possibile tra la cottura e la conservazione.

Il cibo viene diviso in contenitori termici al fine di mantenere inalterati gli alimenti dal punto di vista igienico e garantire una temperatura adeguata. **Distribuiamo i pasti in porzioni e modalità corrette**

Detto così sembra ci sia poco spazio per la fantasia... tu cosa ne pensi?

Come vengono scelte le materie I prodotti e la loro provenienza

Per preparare i pasti, il primo passo fondamentale è scegliere delle materie prime di **QUALITA'**

Come vengono scelte le materie prime? Da dove arrivano? Come arrivano sulla nostra tavola?

Le materie prime che vengono usate in cucina (al Centro Cottura come a casa nostra) si suddividono in:

MATERIE PRIME DEPERIBILI

Sono tutti quei prodotti che hanno una breve durata, si conservano per questo motivo in frigorifero, come ad esempio: latte, uova, carne e pesce fresco, frutta e verdura...

MATERIE PRIME NON DEPERIBILI

Sono tutti quei prodotti che hanno lunga durata, come ad esempio: pasta, riso, conserve.

Tutti i prodotti alimentari possono avere origine **VEGETALE** o **ANIMALE**, **PROVENGONO** quindi dall'agricoltura o dall'allevamento...

Il tuo pranzo... le materie prime e i prodotti

Come vengono scelte le materie I prodotti e la loro provenienza

Ma come avviene il passaggio dal **CAMPO**, o dalla **STALLA**, alla tavola?

Le materie prime vengono **TRASFORMATE** nelle industrie alimentari, o nei piccoli laboratori artigianali, ad esempio:

il grano

viene raccolto, trasformato in farina, miscelata con acqua, sottoposta a processi industriali per ottenere la pasta, che poi viene CUCINATA e condita e diventa, ad esempio, il nostro

PIATTO DI MACCHERONI AL POMODORO!



le galline

vengono allevate in appositi allevamenti, nutrite e cresciute per fare loro deporre le uova.

Le uova vengono poi confezionate e vendute nei negozi o nei supermercati, vengono poi cucinate per diventare, ad esempio,

UNA FRITTATA

Il tuo pranzo... le materie prime e i prodotti

Come vengono scelte le materie I prodotti e la loro provenienza

LE MATERIE PRIME che vengono utilizzate presso il centro cottura di Desio provengono da fornitori che sono scelti in base a rigidi criteri legati sia alla qualità del prodotto, sia ad alcune specifiche caratteristiche, come ad esempio:

PRODOTTI A KM 0

Ovvero prodotti che vengono venduti e consumati nel raggio di pochi chilometri dal luogo di produzione, prodotti come ad esempio: pane, paste ripiene fresche, alcuni di frutta e verdura, bevande, che sono acquistati da fornitori «vicini» al Comune di Desio.

PRODOTTI A FILIERA CORTA

Ovvero prodotti in cui i passaggi dalla nascita (allevamento, agricoltura) al consumo, sono molto limitati, è il caso, ad esempio, dell'acquisto diretto dal produttore, senza passaggi intermedi.



Il tuo pranzo... le materie prime e i prodotti

Prodotti biologici

ovvero prodotti che sono ottenuti da agricoltura biologica.

CHE COS'È L'AGRICOLTURA BIOLOGICA ?

È un modello di agricoltura moderna basato sul recupero di logiche e tecniche di coltivazione antiche aventi scopo di produrre alimenti il più possibile "naturali", nel rispetto dell'ambiente.

La fertilità dei terreni è mantenuta utilizzando concimi organici al posto di quelli chimici, mentre per la difesa delle colture si ricorre all'estirpazione delle malerbe e all'impiego di insetti antagonisti a quelli nocivi, eliminando così diserbanti e fitofarmaci chimici, estremamente inquinanti e dannosi.

Ai prodotti così ottenuti non vengono aggiunti coloranti, additivi o conservanti di sintesi chimica per modificare l'aspetto, il gusto o la durata, preservando in questo modo la loro integrità e purezza nonché le caratteristiche nutrizionali.

L'Agricoltura Biologica è rigorosamente disciplinata da una normativa nazionale ed europea che prevede l'assoluto divieto di produrre o utilizzare Organismi Geneticamente Modificati (O.G.M.).

Il controllo e la certificazione degli alimenti biologici sono affidati a Enti autorizzati che appongono su ciascuna confezione un marchio di riconoscimento.



Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Perché tante storie?

L'alimentazione è una fondamentale necessità dell'uomo. E' attraverso quello che mangiamo che recuperiamo i nutrienti che ci consentono di provvedere alla crescita, al mantenimento e al rinnovo del nostro organismo.

I nutrienti ci forniscono:

ENERGIA

per lo svolgimento delle attività fisiologiche;

MATERIA

per la costruzione, il mantenimento e il rinnovo dei tessuti;

SOSTANZE REGOLATRICI

regolano i processi metabolici che si svolgono nell'organismo e l'equilibrio idrico salino.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata deve fornire, attraverso gli alimenti, nelle giuste quantità, tutte le sostanze elementari di cui l'organismo ha bisogno.



Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Perché tante storie?

FUNZIONE ENERGETICA:

protagonisti carboidrati, grassi e proteine. Ci danno la forza per muoverci e all'organismo la capacità di funzionare.

FUNZIONE PLASTICA:

proteine. Servono a costruire, mantenere e rinnovare i tessuti dell'organismo.

FUNZIONE REGOLATRICE E PROTETTIVA:

protagonisti vitamine e sali minerali. Servono a garantire il funzionamento della "macchina" umana in tutte le sue attività. Contribuiscono a difenderci da molte malattie.

FUNZIONE REGOLATRICE SPECIALE:

le fibre. Servono a regolare la motilità dell'intestino e l'assorbimento dei principi nutritivi.

FUNZIONE REGOLATRICE E IDRATANTE:

Tutti i liquidi e gli alimenti come frutta e verdura. Servono a recuperare i liquidi vitali che perdiamo continuamente.

Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione
Un'alimentazione corretta ed equilibrata deve fornire attraverso gli alimenti tutte le sostanze elementari di cui il nostro organismo ha bisogno

Non esiste un singolo alimento che soddisfi le complesse necessità nutrizionali dell'organismo umano.

OCCORRE IMPARARE A UTILIZZARE E COMBINARE UNA NOTEVOLE VARIETÀ DI ALIMENTI, NELLE GIUSTE QUANTITÀ, COSÌ DA COMPENSARE O INTEGRARE LE CARENZE DI OGNI SINGOLO ALIMENTO.

Il nostro modo di mangiare andrà considerato nel complesso considerando il pasto e la cena come due lati della stessa medaglia.



Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Il benessere a tavola

IMPORTANZA DELLA SUDDIVISIONE DEI PASTI NELL'ARCO DELLA GIORNATA



L'apporto energetico deve essere ben bilanciato dal punto di vista dei nutrienti e ben bilanciato anche nell'arco della giornata.

Questo permette di mantenere nel sangue un livello di principi nutritivi in grado di soddisfare le continue necessità dell'organismo.

Ad una distribuzione corretta di cibo corrisponde anche una migliore utilizzazione metabolica dello stesso, ovvero... il nostro organismo funziona in maniera efficiente tutto il giorno... dando carburante in maniera corretta, riusciamo ad essere sempre attenti, ed in forma.

E' sicuramente bilanciata un'alimentazione suddivisa in

4-5 PASTI GIORNALIERI, nella quale siano presenti degli spuntini negli intervalli fra prima colazione, pranzo e cena.



Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Distribuzione delle calorie nella giornata

COLAZIONE
15-20%

MERENDA
5-10%

PRANZO
30-35%

MERENDA
5-10%

CENA
30-35%

La presenza degli «spuntini» negli intervalli tra colazione, pranzo e cena consente un maggior controllo fame/sazietà.

Si arriva meno affamati al pasto successivo!



Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Importanza della prima colazione

La prima colazione si associa ad un miglior stato di salute e benessere a tutte le età, ma risulta essere un pasto

SPESSO SOTTOVALUTATO:

- il 10-30% dei bambini e adolescenti "salta" regolarmente la prima colazione;
- "saltare" la prima colazione è sempre più frequente passando dall'infanzia all'età adulta.

LA VALIDITÀ DELLA PRIMA COLAZIONE PUÒ ESSERE INDIVIDUATA:

- nella sua capacità di regolare l'assunzione calorica nei pasti successivi
- nell'integrazione di alcuni micronutrienti che altrimenti sono spesso carenti

Conta anche la qualità degli alimenti assunti

Alimenti che assicurano gusto, sazietà e buona qualità nutrizionale (vitamine, fibre, carboidrati, pochi lipidi).

Dovrà comprendere ciascuno dei tre gruppi alimentari:

1)

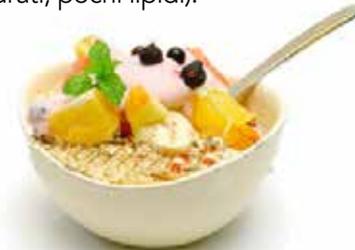
Latte e yogurt
(parz. scremati)

2)

Cereali
(non raffinati)

3)

Frutta di stagione
o spremute



IMPORTANTE è l'esempio dei genitori nel determinare buone e salutari abitudini nutrizionali!

Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Conseguenze della mancata assunzione della prima colazione

Dobbiamo considerare che la mancata assunzione di una ricca colazione espone il bambino ad un **LUNGO DIGIUNO DI CIRCA 12 ORE** durante il quale svolge molte attività: si alza, si veste, va a scuola, segue le lezioni... Durante questo digiuno (dalle ore 20 alle ore 13 del giorno dopo) il suo organismo **ATINGE ENERGIA DAI DEPOSITI ENERGETICI** (glicogeno, tessuto muscolare, poi se il digiuno si protrae, tessuto adiposo).

Questo implica la riduzione della massa muscolare che, invece di essere potenziata, viene ad essere intaccata dal digiuno.

Quindi le conseguenze della mancata assunzione della prima colazione e dei frequenti digiuni sono l'**UTILIZZO DEI MUSCOLI COME FONTE DI ENERGIA**, con conseguente riduzione della massa magra e della spesa energetica.

In definitiva, il bilancio energetico va in positivo e si attiva la deposizione di tessuto adiposo.



INOLTRE DA NON SOTTOVALUTARE...

Chi effettua regolarmente la prima colazione avrà una maggiore capacità di attenzione, di memorizzazione e di comprensione, a differenza di quelli che la saltano, che avranno un peggioramento delle performance nelle prime ore della giornata.

Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Criteri complessivi per una dieta equilibrata

CARBOIDRATI:

devono rappresentare il 55-60% delle calorie giornaliere, con zuccheri semplici <12% e la restante quota amidi a basso IG.

PROTEINE:

< 15 % delle calorie giornaliere; fabbisogno di proteine giornaliere in termine di grammi per chilogrammi di peso corporeo (g di proteine/kg di p.c./die):

- adulto e anziano: (sedentari): 0,8-1g di proteine/kg di p.c./die
- bambino: 1,5g di proteine/kg di p.c./die

LIPIDI:

< 30% delle calorie giornaliere, di cui massimo il 10% devono essere acidi grassi saturi.

ACQUA:

almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno

SALE:

< 5 g/die

FIBRE:

30 g/die Varietà nella selezione degli alimenti

Consumare giornalmente almeno 5 porzioni tra frutta e verdura.



Il tuo pranzo... nutrizione e corretta alimentazione

Piramide alimentare: il fabbisogno alimentare

Come VIENE
COSTRUITO IL
NOSTRO MENU':

Ogni giorno è prevista una composizione differente di cibi che vengono preparati, proprio per rispettare tutte le regole della corretta alimentazione



Il tuo pranzo... il menù

Esempio di menù invernale

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI 	GIOVEDI	VENERDI
1° SETTIMANA	Risotto zafferano e salsiccia (°) Prosciutto cotto Carote in insalata Pane Frutta fresca	(°) Crema di fagioli con pasta Wurstel di pollo e tacchino Patate al forno Pane Frutta fresca	Pasta al ragù di carne ½ raz. Formaggio Insalata Pane biologico Frutta fresca	Pasta integrale pomodoro e olive Cotoletta di pollo Carote baby (*) Pane INTEGRALE Frutta fresca	Pasta olio e grana Bastoncini di pesce (*) Finocchi in insalata Pane Budino
2° SETTIMANA	Pasta in salsa rosa Bocconcini di pollo (*) Cavolfiori (*) olio e pepe Pane Frutta fresca	Crema di verdure (*) con orzo o crostini Tortino di patate e cotto Carote in insalata Pane Frutta fresca	Pasta al pomodoro e verdure (*) Formaggio fresco Insalata verde Pane biologico Frutta fresca	Lasagne (*) alla bolognese (§) Per Secondarie 1° (Medie): Pasta al ragù ½ raz. Formaggio Misto di insalata e carote Pane INTEGRALE Crostatina	Riso con pomodoro e zucchine(*) Merluzzo (*) olio e limone Fagiolini all'olio (*) Pane Frutta
3° SETTIMANA	Pasta olio e grana (§) Per Secondarie 1° (Medie): Ravioli di ricotta e spinaci olio e salvia ½ raz. Cotto + ½ raz. Formaggio; Carote in insalata; Pane Yogurt alla frutta	(°) Ravioli di carne in brodo vegetale di carote, sedano e cipolla Arrosto di tacchino Fagiolini all'olio (*) Pane Frutta fresca	Risotto olio e grana Brusciti al pomodoro Piselli oll'olio (*) Pane biologico Frutta fresca	Pasta integrale pomodoro Pollo al forno Insalata verde e mais Pane INTEGRALE Frutta fresca	Pasta al pesto Platessa impanata (*) Finocchi in insalata Pane Frutta fresca
4° SETTIMANA	Gnocchi al pomodoro Bocconcini di merluzzo (*) Misto d'insalata, carote e finocchi Pane Frutta fresca	Pasta pomodoro e pesto Pollo al forno (°) Piselli e carote all'olio (*) Pane Frutta fresca	Pastina in brodo vegetale di sedano, carote e cipolla Spezzatino di manzo Pure Pane biologico Frutta fresca	Pasta ai formaggi Arrosto di lonza al latte Finocchi in insalata Pane INTEGRALE Succo di frutta	Risotto allo zafferano Frittata con formaggio Insalata mista Pane Frutta fresca

Il tuo pranzo... il menù

Il nostro menù: caccia al tesoro

Ed ora divertiti con i tuoi compagni a scoprire i nutrienti nascosti ogni giorno nel tuo piatto...

ALIMENTI PROTEICI: carne, pesce, uova, latte, legumi secchi

ALIMENTI ENERGETICI: cereali e tuberi, grassi, oli

ALIMENTI PROTETTIVI: ortaggi e frutta

ECCO ALCUNI ESEMPI:

MARTEDÌ (4° SETTIMANA)

Pasta pomodoro e pesto
Pollo al forno
Piselli e carote all'olio
Pane
Frutta fresca

LUNEDÌ (4° SETTIMANA)

Gnocchi al pomodoro
Bocconcini di merluzzo
Misto di insalata, carote e finocchi
Pane
Frutta fresca

VENERDÌ (3° SETTIMANA)

Pasta al pesto
Platessa impanata
Finocchi in insalata
Pane
Frutta fresca

GIOVEDÌ (3° SETTIMANA)

Pasta integrale pomodoro
Pollo al forno
Insalata verde e mais
Pane INTEGRALE
Frutta fresca



Il tuo pranzo... ricette e produzione

Metodologie di produzione

La produzione dei pasti avviene presso la Cucina Centrale - "CENTRO COTTURA" - a Desio, secondo il sistema Fresco-Caldo.

In questa elaborazione non c'è interruzione tra la fase di prelievo di materie prime dal magazzino rispetto alle fasi di manipolazione, cottura, preparazione definitiva dei cibi pronti per il consumo.

I prodotti sono, in pratica, preparati nella stessa giornata del consumo.

Nel caso della Refezione Scolastica, le indicazioni operative sulle procedure di cottura sono particolarmente rigorose e innovative, a garanzia del mantenimento delle qualità nutritive e della salubrità degli alimenti e per migliorare le caratteristiche organolettiche:

- PER VERDURE COTTE, CARNI E PESCI

ARROSTO, si usano cotture in forno a termoconvezione;

- SCALOPPE E PREPARAZIONI IMPANATE

vengono cotte al forno, a temperature moderate per evitare la trasformazione dei grassi in sostanze nocive, che avviene facilmente nelle fritture tradizionali;

- LE COTTURE DEI SUGHI DI CONDIMENTO, I RAGÙ E LE "COTTURE TRADIZIONALI"

IN PADELLA sono effettuate con cotture che non prevedono la rosolatura in grassi, bensì l'utilizzo di fondi di verdure con brodi vegetali, con l'aggiunta di grassi a crudo solo a fine cottura.



Il tuo pranzo... ricette e produzione

Ecco alcune ricette

Gnocchetti sardi in salsa mimosa

Ricetta per una famiglia di n°5 persone.

Preparazione

Far scaldare il latte, nel frattempo fondere il burro, quando è ben sciolto incorporare la farina.

Raggiunto un composto amalgamato aggiungere il latte ben caldo e con una frusta stemperare bene il tutto in modo che non si formino grumi;

portare ad ebollizione per 6/7 minuti.

Diluire lo zafferano in poca acqua calda ed aggiungerlo alla besciamella, aggiustare di sale e finire con 2/3 cucchiaini di Grana Padano.

Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolarla tenendo un pochino di acqua di cottura e condire la pasta con la salsa mimosa ed un altro po' di Grana Padano grattugiato.

Varianti: si può sostituire il formaggio Grana aggiunto alla fine dell'operazione con del formaggio che fonde come mozzarella, fontina o fontal.

A piacere, guarnire con un po' di prezzemolo.

INGREDIENTI

- Pasta di semola formato tipo gnocchetti sardi gr 400
- Latte 6 dl
- Burro 50gr
- Farina tipo "00" gr 50
- Zafferano n°1 bustina
- Grana padano gr 50 circa
- Sale q.b.



Il tuo pranzo... ricette e produzione

Ecco alcune ricette

Cotoletta alla Milanese

Ricetta per una famiglia di n°5 persone.

Preparazione

Battere le fettine di carne, passarle prima nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato facendolo ben aderire.

Mettere su una teglia, possibilmente bassa, un foglio di carta da forno, sistemare le cotolette unte di olio su entrambi i lati e cuocere in forno preriscaldato a 160/170°C per circa 10/12 minuti. Salare solo a fine cottura.

Varianti: si possono utilizzare altri tipi di carne come ad esempio maiale, vitello e tacchino.

Inoltre, per conferire una maggior consistenza all'impanatura, prima di immergere nell'uovo la fettina di carne, passarla nella farina bianca "00", successivamente nell'uovo ed infine nel pane grattugiato.

Per migliorare il gusto, si può miscelare al pan grattato un po' di formaggio Grana grattugiato e/o della farina di mais.

A piacere, servire con uno spicchio di limone.

INGREDIENTI

- n° 5 fettine di petto di pollo da 80/110 gr l'una
- Uova n°3
- Pane grattugiato q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.



Il tuo pranzo... ricette e produzione

Ecco alcune ricette

Patate al forno

Ricetta per una famiglia di n°5 persone.

Preparazione

Tagliare le patate a cubetti regolari (circa 2 cm) ed asciugarle bene.

Sistemare le patate tagliate in una teglia foderata con la carta da forno, condirle con una miscela di sale fino, salvia e rosmarino tritati ed un filo d'olio extravergine d'oliva.

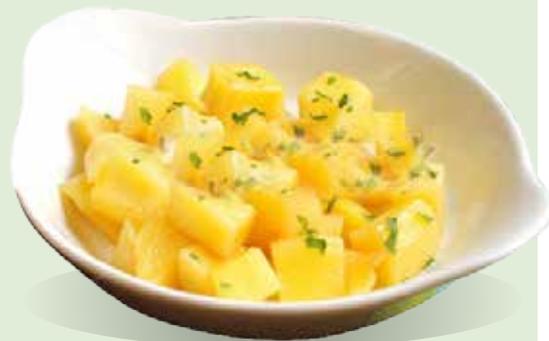
Cuocere le patate in forno preriscaldato a 185 °C, girandole di tanto in tanto, fino a raggiungere la doratura desiderata.

Varianti: in cottura, spolverizzare le patate con un po' di pan grattato, per creare un effetto "sabbia".

LA NOTA DEL CUOCO: tutte le ricette, rivolte ad un'utenza di bambini dai 3 ai 13 anni, sono formulate in assenza di sapori forti come ad esempio aglio, pepe e peperoncino. Quest'ultimi, a piacere, possono essere inseriti nella ricetta proposta.

INGREDIENTI

- Kg 1 di patate sbucciate preferibilmente a pasta bianca.
- Sale q.b.
- Rosmarino e salvia q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



Il tuo pranzo... ricette e produzione

All'interno del menu la qualità dei prodotti risulta attentamente controllata e sono utilizzate marche di aziende la cui serietà ed esperienza sono una reale sicurezza per il consumatore.

L'attenzione a ciò che è sano è prioritaria per l'Amministrazione Comunale, che ha pertanto concordato con la ditta di ristorazione di inserire prodotti biologici, quindi scrupolosamente controllati fin dalle origini.

Tipologia e frequenza dei prodotti biologici presenti in menù risulta:

- PASTO COMPLETO UN GIORNO ALLA SETTIMANA.

Una volta alla settimana (mercoledì), viene fornito un pasto completo, preparato con l'utilizzo di prodotti provenienti da agricoltura biologica e a lotta integrata (esclusa la carne), composto da:

- Primo piatto;
- Secondo piatto;
- Contorno;
- Pane;
- Frutta.



Il tuo pranzo... ricette e produzione

Oltre al pasto biologico completo proposto con le caratteristiche e le modalità esposte, CIR Desio Food offre la seguente tipologia e frequenza di prodotti biologici e a lotta integrata:

PRODOTTO	FREQUENZA
Riso parboiled	Ogni qualvolta compare in menù
Riso parboiled	Ogni qualvolta compare in menù
Passata di pomodoro	Ogni qualvolta compare in menù
Polpa di pomodoro	Ogni qualvolta compare in menù
Polpa di pomodoro	Ogni qualvolta compare in menù
Pane	1 volta a settimana
Latte parzialmente scremato uht	1 volta a settimana
Latte intero uht	1 volta a settimana
Latte fresco pastorizzato intero	1 volta a settimana
Yogurt intero alla frutta	1 volta a settimana
Yogurt intero naturale	1 volta a settimana
Yogurt magro alla frutta	1 volta a settimana
Yogurt magro naturale	1 volta a settimana
Frutta fresca di stagione	1 volta a settimana
Verdura fresca di stagione	1 volta a settimana

Il tuo pranzo... e dopo?

Il tuo pranzo: e dopo? Il cibo dove va?

TI SEI MAI CHIESTO QUANTO CIBO RIMANE NEI PIATTI?

Ogni giorno rimangono nei piatti quantità elevate di cibo...

Ti sei mai chiesto che fine fa l'insalata che hai lasciato nel piatto «perché non mi piace»?

O i finocchi, la carne o qualsiasi altro cibo che non consumi?

Purtroppo nelle mense delle scuole molti cibi non vengono neppure assaggiati e lasciati nel piatto, questo significa che si generano quantità importanti di **SCARTO**... che viene messo nei contenitori per la raccolta differenziata dei **RIFIUTI**.

QUINDI
CIO' CHE
NON MANGIO
DIVENTA
RIFIUTO



LASCIARE
NEL PIATTO IL
PRANZO EQUIVALE
A «BUTTARLO
NELLA
PATTUMIERA»



NON
SPRECHIAMO...
ASSAGGIAMO
TUTTI I CIBI!



Il tuo pranzo...

**A noi piace quello che viene proposto
in mensa?**



Proprio per rispondere a questa domanda, dal momento che purtroppo non sempre la qualità coincide con la gradibilità di un pasto, la Commissione Mensa (genitori, insegnanti, rappresentanti dell'amministrazione comunale) in collaborazione con gli insegnanti di tutte le scuole di Desio realizza un **CONTROLLO SULLA QUANTITÀ E SULLA QUALITÀ DI CIBO NON CONSUMATA E SUI PIATTI CONSIDERATI MENO GRADITI.**

QUESTO ESERCIZIO DI ANALISI CONSENTE UNA VARIAZIONE DI ALCUNI PIATTI DEL MENÙ DELL'ANNO SCOLASTICO SUCCESSIVO, SEMPRE NEL RISPETTO DELLE REGOLE NUTRIZIONALI, ANDANDO A MODIFICARE I PIATTI MENO APPREZZATI.

Ma non finisce qui...

Come ci siamo detti dal 2007 il Centro Cottura è presente in Desio, tutto nuovo.

Non è escluso che altre modifiche potranno essere pensate, proposte e ragionate insieme con una nuova analisi della soddisfazione, oltre all'opportunità per progetti interessanti, tutti da inventare anche con il vostro aiuto.

Ciao!



CITTÀ DI DESIO



In collaborazione con
Tecnologie d'Impresa e il Gruppo Tdi

