



CITTÀ DI DESIO



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE



Care famiglie, cari studenti

È con vivo piacere che vi presento, a nome dell'Amministrazione Comunale, questo opuscolo che contiene una serie di informazioni importanti sulla nostra ristorazione scolastica e sulle novità che a partire da quest'anno, meglio qualificano il servizio.

Sappiamo che stiamo parlando di un servizio di estrema delicatezza per tutti voi.

Per questa ragione siamo orgogliosi di poter mettere a vostra disposizione un centro di cottura nuovo, moderno, tecnologicamente avanzato, ubicato in via Forlanini ang. via Del Guado, che può introdurre ulteriori miglioramenti sia nelle tecniche di produzione dei pasti sia nell'organizzazione del trasporto ai singoli plessi scolastici.

Potremo finalmente abbattere i tempi di trasporto a favore della gradibilità dei vostri pasti.

Non c'è dubbio che l'attenzione continua per il servizio mensa rappresenta riconoscimento e merito verso tutti coloro che con noi lavorano costantemente, a cominciare dai vostri rappresentanti nella Commissione Mensa, che svolgono un prezioso lavoro di consulenza, consiglio e controllo.

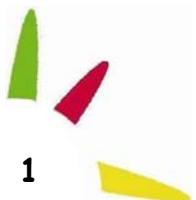
Questo opuscolo, che vi presenta:

- il menù;
- le modalità di preparazione/trasporto dei pasti;
- il benessere a tavola;
- le materie prime utilizzate;
- le metodologie di preparazione dei pasti;
- i prodotti biologici;
- i risultati del questionario sulla gradibilità;

È il frutto di un lavoro che con grande passione facciamo tutti i giorni insieme.

Grazie a tutti voi e... Buon Appetito!

L'Assessore alle Politiche Scolastiche e Formative  
Prof. Vincenzo Bella





# Conosci il servizio di ristorazione scolastica del Comune di Desio?

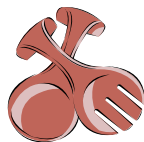


**Ciao!**

**Anche tu sei uno dei 2.400 ragazzi che utilizza il servizio della 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 cucinano mai, cucinati in modo diverso o che proprio non vogliamo assaggiare.. Eppure è un'occasione per approfondire la nostra esperienza 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.



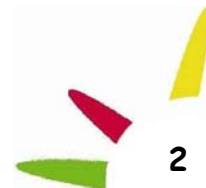
## Da dove arriva il tuo pranzo?

Un'unica grande cucina chiamata "Centro Cottura" prepara tutti i pasti. Fino allo scorso anno gli alimenti venivano preparati nel Centro Cottura di Cinisello Balsamo e poi trasportati nei nostri refettori. Oggi il percorso è più breve. Infatti da gennaio 2007 è stato costruito un nuovo centro sul territorio desiano, fortemente voluto dall'Amministrazione Comunale.

Il piatto di pasta che trovi in mensa può sembrarti scontato 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?



## **\_ 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 non sufficiente.

I nostri obiettivi sono:



▪ 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;



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



▪ farti mangiare più pesce;



▪ usare gli oli vegetali solo a crudo;



▪ limitare il consumo di sale da cucina;



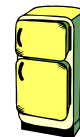
▪ farti consumare regolarmente latte e yogurt;



▪ insegnarti che consumare regolarmente grandi quantità di frutta e verdura fa solo BENE!

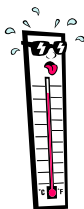
**Per fare questo dobbiamo rispettare alcune regole quando:**

- **ci riforniamo delle materie prime per la preparazione**
- **conserviamo gli alimenti e scegliamo 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 odori nei ragù, nei risotti e negli spezzatini senza grassi;
- preferiamo la cottura nel forno a vapore per le carni e pesci.



- **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 consumazione.

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?**



## 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.



**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.

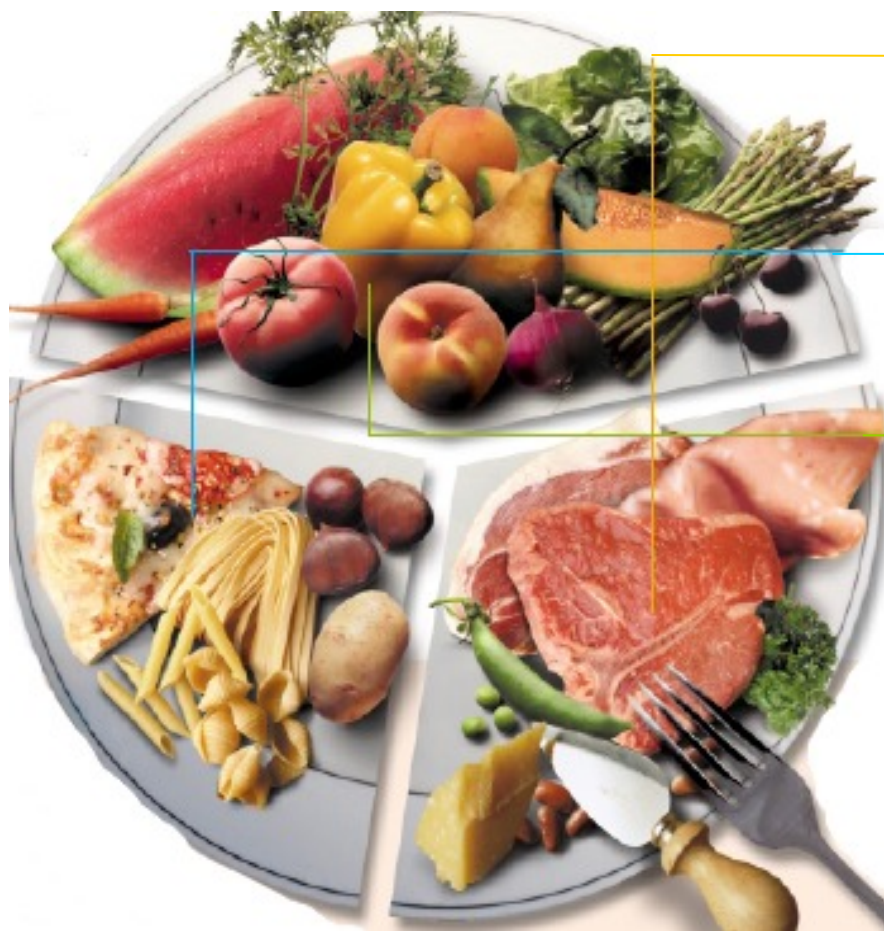


**Funzione regolatrice e idratante:** tutti i liquidi e gli alimenti come frutta e verdura. Servono a recuperare i liquidi vitali che perdiamo continuamente.

# Un'alimentazione corretta ed equilibrata deve fornire, attraverso gli alimenti tutte le sostanze elementari di cui l'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, così da compensare o integrare le carenze di ogni singolo alimento. Il nostro modo di mangiare andrà considerato nel complesso, pensando al pranzo e alla cena come ai due lati della stessa medaglia.

## Il benessere a tavola



### **ALIMENTI PROTEICI**

Sono gli alimenti che favoriscono il ricambio delle cellule

Carne - Pesce - Uova - Latte e Latticini - Legumi Secchi

### **ALIMENTI ENERGETICI**

Sono gli alimenti che forniscono energia all'organismo

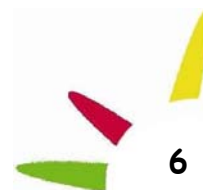
Cereali e Tuberi - Grassi e Oli

### **ALIMENTI PROTETTIVI**


La funzione principale di questi alimenti è di difenderci dalle malattie

Ortaggi e Frutta

ricchi di pro-vitamina A e vitamina C



## Il nostro menù

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Pasta al pomodoro Tonno Finocchi in insalata Frutta Pane	Pasta e legumi Formaggio Prosciutto cotto (medie) Insalata verde Frutta Pane	Pasta al pesto $\frac{1}{2}$ razione prosciutto cotto + $\frac{1}{2}$ razione di formaggio Carote in insalata Yogurt alla frutta Pane Rodari pizza	Pasta in salsa rosa Mozzarella (materne ed elementari) Bresaola (medie) Finocchi, carote e insalata Budino Pane
Martedì	Pasta al pesto Lonza impanata Carotine Baby Frutta Pane	Pasta al pomodoro Tortino di patate e cotto Carote in insalata Frutta Pane	Pasta all'olio e grana Arrosto di lonza al latte Purè di patate Frutta Pane	Pastina in brodo Arrosto di tacchino Patate lesse Frutta Pane
Mercoledì menu biologico	Gnocchi al pomodoro Bresaola (elementari) Formaggio (medie) Fagiolini all'olio Yogurt frutta Pane 	Riso allo zafferano Arrosto di tacchino Carote cotte con piselli Budino Pane	Ravioli in brodo Hamburger di manzo al pomodoro Lonza alla milanese (medie) Insalata verde e mais Frutta Pane	Riso olio e grana Bocconcini di vitellone Patate all'olio (per medie) Piselli all'olio Succo di frutta Pane
Giovedì	Passato di ortaggi con crostini Pollo al forno Patate al vapore Frutta Pane	Pasta all'olio e grana Spezzatino di vitellone Patate al vapore Frutta Pane	Pasta al pomodoro Pollo al forno Patate e fagiolini Frutta Pane	Pasta al pomodoro e ricotta Scaloppine di lonza ai funghi Insalata Frutta Pane
Venerdì	Pasta all'olio e grana Hamburger di manzo Insalata mista Dolcetto Pane Pertini e Pirotta pizza	Pasta ai formaggi Totano gratinato Insalata di finocchi Succo di frutta Pane	Passato di verdure con riso Bastoncini di pesce Zucchine trifolate Succo di frutta Pane	Pasta al pomodoro e pesto Bocconcini di merluzzo Cavolfiore all'olio Frutta Pane



All'interno del menu in essere la qualità dei prodotti risulta attentamente controllata. L'attenzione a ciò che è sano è prioritaria per l'Amministrazione Comunale.



**AGENDA 21** è un percorso di partecipazione sociale che si propone di progettare nuove forme di sostenibilità ambientale, economica e sociale.

Il punto di forza del processo consiste nel coinvolgimento, all'interno di un Forum, di tutti i soggetti che costituiscono la comunità locale: **amministrazioni, cittadini, tecnici, imprenditori, associazioni, scuole...**

Il risultato atteso è l'avvio di un percorso consapevole di miglioramento della qualità dell'ambiente urbano, dei comportamenti individuali e delle scelte collettive, ottenuto mediante la realizzazione di azioni e progetti **condivisi** da tutti gli attori locali.

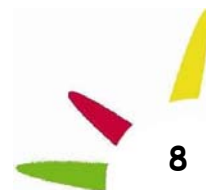
Ecco perché abbiamo inserito nel tuo menù prodotti biologici, scrupolosamente controllati fin dalle origini.

Tipologia e frequenza dei prodotti biologici presenti in menù:

- pasto completo un giorno alla settimana.

Una volta alla settimana (mercoledì) il pasto completo è 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.



Oltre al "pasto biologico completo" la mensa offre la seguente tipologia e frequenza di prodotti biologici e a lotta integrata:

<b>Prodotto</b>	<b>Frequenza</b>
Riso parboiled	Ogni qualvolta compare in menù
Pasta di semola di grano duro	Ogni qualvolta compare in menù
Passata di pomodoro	Ogni qualvolta compare in menù
Polpa di pomodoro	Ogni qualvolta compare in menù
Pomodori pelati	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



## CHE COSA 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 piante infestanti e all'impiego di insetti, come le coccinelle, 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.



## METODOLOGIE DI PREPARAZIONE

La produzione dei pasti avviene presso la Cucina Centrale, a Desio, secondo il sistema Fresco-Caldo. In questa elaborazione non c'è interruzione fra la fase di prelevamento 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;
- le scaloppe e le preparazioni impanate vengono cotte al forno, a temperature moderate per evitare la trasformazione dei grassi in sostanze nocive, che avviene facilmente nelle frittiture 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.



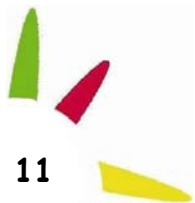
## A noi piace quello che ci viene proposto in mensa?

Proprio per rispondere a questa domanda, dal momento che purtroppo non sempre la qualità coincide con la gradibilità di un pasto (perché i "gusti son gusti"), la Commissione Mensa (genitori, insegnanti, rappresentanti dell'amministrazione comunale e ASL) in collaborazione con gli insegnanti di tutte le scuole di Desio hanno realizzato nell'anno 2005, attraverso un controllo sulla quantità di cibo non consumata, quali piatti potessero essere considerati meno graditi.

L'analisi si è svolta sul menu invernale entrato in vigore dopo il 26/10/2005 coinvolgendo classi o gruppi in ogni scuola in relazione alle disponibilità a intervalli variabili nel periodo da novembre a maggio 2006 e su un totale di 1.197 bambini.

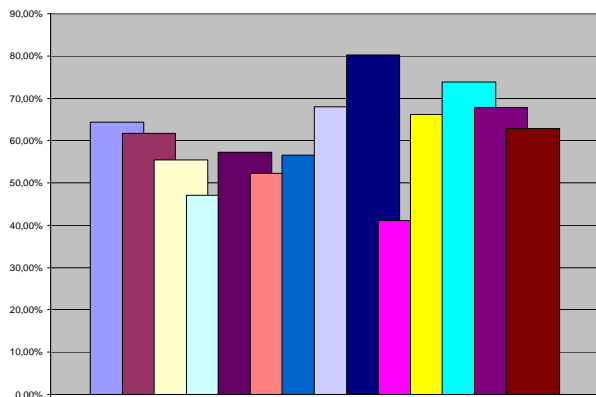
I dati ottenuti sono stati riportati in grafici omogenei, per giornata e complessivi per piatto, evidenziando quali fossero le preparazioni da considerare gradite e quali rifiutate.

Questo iniziale esercizio di analisi, anche nella difficoltà di questo primo esperimento, ha portato per l'anno 2006 a una prima variazione del menu, sempre nel rispetto delle regole nutrizionali, andando a mirare sui piatti meno apprezzati.

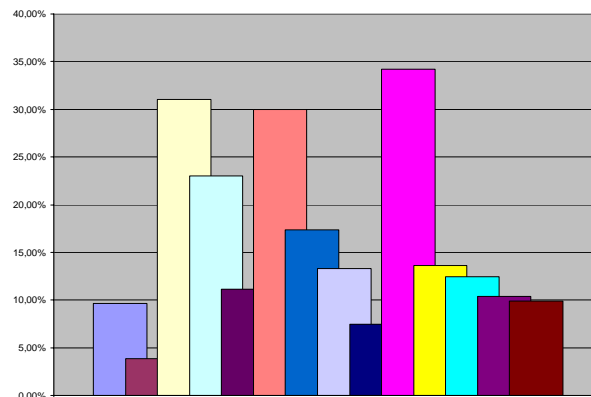


## Esempio: PRIMI PIATTI

### GRADITI



### RIFIUTATI



- pasta al pomodoro
- pasta al pesto
- gnocchi al pomodoro
- passato di ortaggi
- pasta all'olio e grana
- pasta e legumi
- riso allo zafferano
- pasta ai formaggi
- pastina in brodo
- passato di verdure con riso
- pasta in salsa rosa
- ravioli in brodo
- pasta al pomodoro e ricotta
- pasta al pomodoro e pesto



## 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 tuo aiuto.

Ciao!!



Un'altra importante novità è che nel nuovo Centro Cottura di Desio è presente uno spazio per il self-service interaziendale.

**E tu cosa ne pensi? Annota qui le tue idee e i tuoi pensieri per aiutarci a migliorare il nostro servizio...**

**Sei tu che mangi con la testa!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

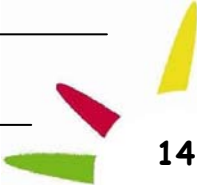
---

---

---

---

---



redazione a cura di:

**Gruppo Progetto Commissione Mensa Comunale**

**Istituti Agnesi - Prati - Tolstoj**

**Servizio Educativo**

con la consulenza di:

**Tecnologie d'Impresa srl - via Don Minzoni, 15 Cabiato (CO)**

progetto di comunicazione e grafica:

**Diana Passoni - Servizio URP Comunicazione - Città di Desio**

