



## Comune di Parma

Settore Servizi Educativi, Sistema Bibliotecario, Archivi, Pari Opportunità e Benessere Animale  
Ufficio Ristorazione Scolastica

Menu del servizio di ristorazione scolastica per l'anno scolastico 2024/2025

Stilato secondo Delibera Num. 1452 del 04/09/2023 Giunta Regione Emilia Romagna

Validato dall'U.O. Nutrizione dell'AUSL di Parma

Il presente menu è applicato da



Scarica l'App Parma@Tavola



Il consumo del pasto a scuola è un **momento di fondamentale importanza**, sia da un punto di vista **educativo**, per l'acquisizione di corrette abitudini alimentari, che da un punto di vista **sanitario**, in quanto rappresenta un pasto sano ed equilibrato. **Le Amministrazioni Pubbliche hanno un ruolo fondamentale nell'offerta alimentare scolastica individuando i requisiti di qualità delle materie prime e le corrette indicazioni per la formulazione di menu equilibrati e sicuri.** Oltre **13100 persone usufruiscono del servizio di ristorazione** scolastica del Comune di Parma, di cui oltre **1500 a regime dietetico speciale**, per un totale di quasi **1,7 milioni di pasti** prodotti e somministrati all'anno<sup>1</sup>.

**I menu sono formulati**, a seconda della fascia di età interessata, **in modo da rispettare gli apporti raccomandati di nutrienti** per il pranzo (Kcal, proteine tot, ecc.) che rappresenta il **35-40% del fabbisogno energetico giornaliero** (kcal/giorno) sono elaborati nel rispetto delle Linee Guida ministeriali e regionali, sono inoltre redatti prevedendo un menu autunnale, un menu invernale, un menu primaverile ed un menu estivo per rispettare la stagionalità dei prodotti vegetali, con una **rotazione su almeno 4 settimane** per una maggiore varietà di piatti proposti.

Gli standard delle frequenze degli alimenti a pranzo sono tratti dalle **Linee Guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo** (approvate con **Delibera Reg. Emilia Romagna n.1452/2023**) ed i menu sono stilati sulla base dei **Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN 2024)**.

I menu devono inoltre rispondere alla **Legge regionale n.29/2002** che prevede, per la preparazione dei pasti, una percentuale non inferiore al 70% di alimenti di provenienza biologica, produzione integrata, prodotti tipici ed a denominazione protetta, riconosciuti ai sensi della normativa vigente. In particolare, nei servizi di ristorazione dei nidi d'infanzia, delle scuole d'infanzia e primarie, **è previsto che i prodotti debbano provenire da agricoltura biologica per tutte le tipologie reperibili sul mercato**, nell'intento di tutelare maggiormente la salute dei piccoli fruitori delle mense, in quanto soggetti a rischio.

Lo scopo del servizio è pertanto garantire la salubrità dei pasti somministrati, facendo riferimento alle norme europee, nazionali e regionali vigenti in materia di sicurezza alimentare ed all'osservanza della **Delibera Regionale n. 1452/2023**, la quale implica l'applicazione delle frequenze e delle grammature degli alimenti indicate, oltre che fissare i requisiti specifici per le materie prime utilizzate.

Nei nostri menu viene data preferenza a metodi di cottura al forno, al vapore, in umido ed a prodotti freschi e di stagione, ottenuti con metodi di produzione eco-compatibili (**agricoltura biologica, produzione integrata - marchio Qualità Controllata**). Ad oggi i menu sono costituiti da **oltre l'80%<sup>2</sup> di biologico con 736 tonnellate<sup>1</sup> di prodotti biologici** erogati all'anno, nello specifico **100% biologico<sup>3</sup> per: frutta, ortaggi, legumi, prodotti trasformati di origine vegetale, prodotti da forno (diversi dal pane comune), riso, farine, cereali, olio extravergine, uova, yogurt e succhi di frutta, prodotti lattiero-caseari e carne fresca.**

I menu sono caratterizzati dalla presenza di elevata variabilità di cereali tra cui cereali antichi coltivati localmente, contorni di verdura fresca, altri prodotti locali e a Km 0 oltre che prodotti a valore sociale e ambientale. Tutti i prodotti sono ottenuti secondo specifiche norme di qualità e i menu sono privi di OGM, olii vegetali da palme e palmisti, fritti e dadi da brodo. In questi menu sono inoltre inseriti diversi prodotti regolamentati dalla normativa comunitaria, quali **DOP, IGP e STG** (Specialità Tradizionale Garantita) come **Parmigiano Reggiano, Aceto balsamico di Modena, Mozzarella e Prosciutto di Parma**, prodotti agroalimentari tradizionali italiani (**PAT**) regionali come **Erbazzone**, oltre che prodotti caratteristici della nostra Città, come **Carciofa e Micca di Parma**, e delle nostre montagne come **Torta di porri**.

**Dal 2014 il pane è prodotto da tre differenti realtà artigianali locali, tra cui una cooperativa sociale, che si avvalgono a loro volta anche di produttori locali di farine.** In particolare a partire dal 2018 grazie al **progetto “Micca di Parma” nei nidi e nelle scuole d’infanzia comunali il pane locale e a filiera corta** viene prodotto utilizzando **farine di grano tenero di tipo 0 ottenute da varietà antiche coltivate in Provincia di Parma e macinate a pietra da un mulino locale**, con metodologie di panificazione tipiche dei primi anni del ventesimo secolo, che prevedono l’utilizzo di farina, acqua, olio extravergine di oliva, sale iodato e lievito madre. Il Progetto, nato dalla collaborazione tra un mulino locale e un’azienda agraria sperimentale provinciale, si fonda su un modello organizzativo diretto ad offrire un prodotto che oltre a valori tecnici quali la certezza dell’origine, la sicurezza, la qualità organolettica e nutrizionale, risponde anche a valori etico-emotivi quali il rapporto con il territorio, la produzione a km 0, la corretta remunerazione dei produttori agricoli, il rispetto dell’ambiente, il recupero di varietà di grano storiche e di metodi di lavorazione.

**I menu degli anni scolastici 2020-21, 2021-22 e 2022-23 sono saliti sul podio nazionale dei rating menu scolastici Foodinsider** dopo essere stati sottoposti ad indagine pubblica attraverso la compilazione di un apposito questionario elaborato dall'ATS Città Metropolitana di Milano, l’Agenzia di Tutela della Salute (ASL2 di Milano). Il questionario è stato redatto nel pieno rispetto delle linee guida dell'OMS pubblicate nel documento **Public food procurement and service policies for a healthy diet**, i cui criteri di valutazione sono le **Raccomandazioni OMS**, le **Indicazioni IARC** (Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro), le **Linee guida della ristorazione Scolastica** ed i **Criteri Ambientali Minimi (Green Public Procurement)**. L’indagine mette in luce l’equilibrio della dieta, la qualità del cibo, l’impatto del servizio sull’ambiente e la trasparenza dei menu di 59 Comuni. I migliori menu della classifica di **Foodinsider** si distinguono per la biodiversità della dieta, l’assenza di cibi processati, un buon equilibrio dei nutrienti e una spiccata sensibilità verso l’ambiente.

**Scarica subito l’App Parma @Tavola** per vedere i menu, i suoi ingredienti, le corrette porzioni e i suggerimenti di pasto bilanciato oltre quello scolastico <https://www.comune.parma.it/it/argomenti/servizi-on-line/le-app-del-comune-di-parma/parma-tavola>. La nostra *mission* è supportare gli utenti nelle scelte nutrizionali quotidiane, fornendogli al contempo uno strumento indipendente di valutazione della mensa, oltre che mantenerli costantemente aggiornati sugli aspetti qualitativi del servizio di ristorazione scolastica. **L’accesso con l’autenticazione SPID permette**, per gli iscritti al **servizio di ristorazione dell’Ente**, la ricezione di **comunicazioni ed aggiornamenti mirati** relativi ai menu scolastici, come ad esempio variazioni per inversioni o sostituzioni di piatti e la consultazione del **menu personalizzato richiesto e redatto dal servizio dietetico**. L’App **Parma @Tavola**, oltre la semplice visualizzazione di menu equilibrati per la promozione di corretti stili di vita legati ad una sana alimentazione, alla cultura e alla sostenibilità del territorio, permette la compilazione della **scheda sopralluogo della Commissione Mensa** da parte dei rappresentanti e la visualizzazione delle **statistiche dei consumi**.

È possibile prendere visione di eventuali aggiornamenti del servizio visitando il sito istituzionale [www.comune.parma.it](http://www.comune.parma.it), nel quale potrete inoltre scaricare la **Carta del Servizio di Ristorazione Scolastica**, importante strumento di comunicazione che ha lo scopo di implementare e migliorare la qualità dello stesso.

I presenti menu variano in caso di uscite scolastiche e attivazione di dieta speciale. La richiesta di **dieta speciale** si effettua collegandosi alla sezione dedicata del sito istituzionale <https://www.servizi.comune.parma.it/it-IT/Richiesta-di-attivazione---modifica---trasferimento---annullamento-di-dieta-speciale.aspx>

**Menu del Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Parma - Anno scolastico 2024/2025**

<b>A</b> 02/09 – 08/11	<b>1ª SETTIMANA</b>	<b>2ª SETTIMANA</b>	<b>3ª SETTIMANA</b>	<b>4ª SETTIMANA</b>
<b>LUNEDÌ</b>	<b>16/09 (START) – 14/10</b>	<b>23/09 – 21/10</b>	<b>02/09 (START) (P1) – 30/09 – 28/10 (P1)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>09/09 (P5) – 07/10 (P2) – 04/11 (P3)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Gnocchetti sardi al pesto rosso (16/09) /Riso al sugo di peperoni (14/10) Mozzarella (16/09) / Robiola PAT (14/10) Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Fagiolini all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta GARGANELLI al ragù di carne <b>(Pasta al ragù di carne PER NIDO)</b> Farinata golosa (nuova ricetta) Insalata <b>(Erbette all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	<b>02/09 MENU PIZZA</b> con Entrée di verdure crude di stagione (Per plessi misti primo ciclo e servizi per l'infanzia) <hr/> Pasta erbette e ricotta (02/09) / Vellutata autunnale con crostini (30/09 – 28/10) Hamburger di bovino Pomodori / Finocchi julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta alla mediterranea Frittata al forno Chiffonade di Cavolo verza – Carote julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	yogurt e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )	frutta mista di stagione	infuso e torta casalinga
<b>MARTEDÌ</b>	<b>17/09* – 15/10</b>	<b>24/09 – 22/10</b>	<b>03/09 – 01/10 – 29/10 (P4)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>10/09 (P6) – 08/10 (P1) – 05/11 (P2)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	<b>17/09</b> Carote julienne Lasagne al ragù rosso ♣ (piatto unico***) <b>(Pasta al pomodoro PER NIDO)</b> <b>(Crocchette di lenticchie e verdure PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi DOLCE° DI INIZIO ANNO <hr/> CHICCHE di patate al pomodoro e basilico <b>(Pasta al pomodoro e basilico PER NIDO)</b> Crocchette di lenticchie e verdure Insalata e carote julienne <b>(Finocchi julienne PER NIDO) (15/10)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pennette al sugo di pesce (24/09) / Brodo vegetale con pastina (22/10) <b>(Crema di carote con pastina PER NIDO)</b> Frittata al forno Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Pomodori / Finocchi julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta al pesto di zucchine (03/09-01/10) / Pasta al sugo di peperoni (29/10) Burger di pesce Carote julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	<b>08/10 MENU PIZZA</b> con Entrée di verdure crude di stagione (Per plessi misti primo ciclo e servizi per l'infanzia) <hr/> Pasta integrale* all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano ( <b>*non integrale PER NIDO</b> ) (10/09) / Passato di verdure e legumi con cereali antichi (08/10 – 05/11) Arrosto di maiale alle mele Zucchine trifolate (10/09-08/10) / Fagiolini all'olio extr.oliva (05/11) Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	infuso e focaccia	frutta mista di stagione	succo 100% frutta e fette biscottate con confettura	frutta mista di stagione
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>18/09 – 16/10</b>	<b>25/09 – 23/10</b>	<b>04/09 (P2) – 02/10 – 30/10</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>11/09 – 09/10 (P3) – 06/11 (P6)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta integrale alla parmigiana <b>(Pappa al pomodoro (18/09) / Crema di verdure con cous cous 16/10) (PER NIDO)</b> Scaloppine di pollo al limone Zucchine trifolate Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso con zucchine e zafferano Filetto di halibut gratinato al forno Fagiolini all'olio extr. oliva Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta STROZZAPRETI al pomodoro e basilico <b>(Pasta al pomodoro e basilico PER NIDO)</b> Torta contadina ♣ <b>(Lenticchie in umido PER NIDO)</b> Zucchine all'olio extr. oliva (04/09-02/10) / Insalata (30/10) <b>(Fagiolini all'olio extr. oliva PER NIDO) (30/10)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Gnocchetti sardi al pesto rosso (11/09) / Pasta all'olio e parmigiano reggiano (09/10) / Pasta al pomodoro (06/11) <b>(Brodo vegetale con pastina PER NIDO)</b> Polpettine con pesce azzurro Pomodori / Finocchi julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )	pane e confettura	frutta mista di stagione	yogurt e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>19/09 – 17/10</b>	<b>26/09 – 24/10</b>	<b>05/09 (P3) – 03/10 (P6) – 31/10 (P5)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>12/09 – 10/10 – 07/11</b>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta al sugo di peperoni (19/09) / Pasta alla mediterranea (17/10) Pepite di filetto di merluzzo Pomodori / Finocchi julienne – Cavolo verza saporito Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale* alle melanzane ( <b>*non integrale PER NIDO</b> ) (26/09) / Passato di verdure con orzo (24/10) Straccetti di tacchino agli aromi Zucchine trifolate (26/09) / Patate arrosto (24/10) Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Frittata al forno alle verdure Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Pomodori / Finocchi julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta GRAMIGNA al ragù di carne bianca Cannellini in umido Carote cotte all'olio extr. oliva Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	succo 100% frutta e fette biscottate con confettura	frutta mista di stagione	infuso e focaccia	frutta mista di stagione
<b>VENERDÌ</b>	<b>20/09 – 18/10</b>	<b>27/09 – 25/10</b>	<b>06/09 (P4) – 04/10 (P5) – 01/11 ☺</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>13/09 – 11/10 (P4) – 08/11</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Riso alla barbabietola (20/09) / Minestrone di verdure e legumi con farro (18/10) Polpette di carne Insalata con pomodori (20/09) / Purè di patate (Patate arrosto°°) (18/10) <b>(Erbette all'olio extr. oliva e limone PER NIDO) (20/09)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta al pomodoro e basilico Erbazzone (27/09) / Carciofa (25/10) <b>(Asiago Dop e Parmigiano Reggiano Dop PER NIDO)</b> Insalata - Chiffonade di Cavolo cappuccio rosso <b>(Carote julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale al pesto verde (06/09 - 04/10) <b>(Passato di verdure con pastina PER NIDO)</b> Pollo arrosto (coscia e/o sovra coscia) Fagiolini all'olio extr. Oliva <b>(Purè PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso alla zucca <b>(Crema di zucca con riso PER NIDO)</b> Filetto di platessa gratinato Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Pomodori / Finocchi all'olio extr.oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	infuso e focaccia	yogurt alla frutta e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )	infuso e focaccia

**Menu del Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Parma - Anno scolastico 2024/2025**

B 11/11 – 28/02	1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	11/11 – 09/12 – 06/01 ☺ – 03/02	18/11 – 16/12 – 13/01 ☺ – 10/02	25/11 (P1) – 23/12 (x) – 20/01 (P1) – 17/02 (P1) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	02/12 (P5) – 30/12 (VACANZE) – 27/01 (P6) – 24/02 (P3) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta ai carciofi (11/11) / Pasta integrale* al sugo di noci (nuova ricetta) (09/12) / Pasta all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano (03/02) <b>(*Pasta al pomodoro PER NIDO E INFANZIA)</b> (11/11- 09/12) Hamburger di bovino con salsaina agrodolce Cavolfiori al forno Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso alla parmigiana Lenticchie in umido Carote saporite Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	<b>MENU PIZZA</b> con Entrée di verdure crude di stagione (Per plessi misti primo ciclo e servizi per l'infanzia) Passato di verdure con cereali antichi Stracchino PAT Finocchi julienne - Carote julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Brodo vegetale con pastina (02/12 – 27/01) / Pasta integrale* al pomodoro (24/02) <b>(*non integrale PER NIDO)</b> Frittata al forno Finocchi julienne – Bietole all'olio extr. oliva e limone Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	yogurt e cereali <b>(**mousse 100% frutta)</b>	frutta mista di stagione	infuso e torta casalinga
<b>MARTEDI</b>	12/11 – 10/12 – 07/01 ☹ – 04/02	19/11 – 17/12 – 14/01 ☹ – 11/02	26/11 – 24/12 (VACANZE) – 21/01 (P2) – 18/02	03/12 (P6) – 31/12 (VACANZE) – 28/01 – 25/02 (P4) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta STROZZAPRETI* al pomodoro <b>(*Pasta alla mediterranea PER NIDO)</b> Filetto di halibut gratinato al forno (12/11 - 10/12 - 04/02) / Burger di pesce (07/01) Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP / Spinaci all'olio extr. oliva e limone (07/01) <b>(Spinaci all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Polenta all'olio extrav. oliva e parmigiano reggiano / Pasta alla parmigiana (14/01) Spezzatino di pollo Verdure miste cotte (nuova ricetta) Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso alla zucca Frittata al forno alle verdure Insalata con radicchio <b>(Broccoli all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta GARGANELLI* al ragù di carne bianca <b>(*Pasta al ragù di carne bianca PER NIDO)</b> Crocchette di lenticchie e verdure Carote julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	infuso e focaccia	frutta mista di stagione	infuso e focaccia	frutta mista di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	13/11 – 11/12 – 08/01 – 05/02	20/11 – 18/12 – 15/01 – 12/02	27/11(P2) – 25/12 ☺ – 22/01 (P3) – 19/02 <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	04/12 – 01/01 ☺ – 29/01 – 26/02 (P5) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Passatelli in brodo vegetale Torta di porri (13/11 – 08/01) / Erbazzone (11/12) / Carciofa (05/02) <b>(Ricottina PER NIDO)</b> Finocchi julienne – Insalata <b>(Finocchi julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale* al pomodoro <b>(*non integrale PER NIDO)</b> Pepite di filetto di nasello <b>(Filetto di nasello olio extr. oliva limone PER NIDO)</b> Finocchi julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Vellutata invernale con crostini (27/11–22/01) / Brodo vegetale con pastina (19/02) Pollo arrosto (coscia e/o sovra coscia) Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Finocchi gratinati PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano (04/12 – 29/01) / Riso ai sapori d'inverno (26/02) <b>(Crema di verdure con riso PER NIDO)</b> Pepite di filetto di merluzzo Insalata <b>(Finocchi julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta e cereali <b>(**mousse 100% frutta)</b>	infuso e torta casalinga	frutta mista di stagione	yogurt e cereali <b>(**mousse 100% frutta)</b>
<b>GIOVEDI</b>	14/11 – 12/12 – 09/01 – 06/02	21/11 – 19/12° – 16/01 – 13/02	28/11 (P3) – 26/12 ☺ – 23/01 (P4) – 20/02 (P2) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	05/12 – 02/01 (VACANZE) – 30/01 – 27/02 (P6) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Riso alla robiola <b>(Crema di cicierchia PER NIDO)</b> Legumi alla contadina <b>(Polpette di patate PER NIDO)</b> Carote trifolate Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Passato di verdure e legumi con farro Parmigiano Reggiano Dop e Asiago Dop Insalata con radicchio <b>(Erbette all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi <b>19/12</b> Anolini in brodo di carne Bollito di bovino con salsaina rossa Broccoli al forno Pane comune / Micca di Parma con grani antichi DOLCE° DI NATALE	GNOCCHI di patate al pomodoro e basilico <b>(Pasta al pomodoro e basilico PER NIDO)</b> Filetto di halibut gratinato al forno Carote julienne – Insalata <b>(Carote julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Vellutata di zucca con crostini Spezzatino di bovino Verdure miste cotte (nuova ricetta) Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	succo 100% frutta e fette biscottate con confettura	frutta mista di stagione	pane e confettura	frutta mista di stagione
<b>VENERDI</b>	15/11 – 13/12 – 10/01 – 07/02	22/11 – 20/12 – 17/01 – 14/02	29/11 (P4) – 27/12 (VACANZE) – 24/01 (P5) – 21/02 <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	06/12 – 03/01 (VACANZE) – 31/01 – 28/02
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Minestrone di verdure con avena Cotoletta di tacchino al forno Insalata / Verdure miste cotte (nuova ricetta) (10/01) <b>(Verdure miste cotte PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Gnocchetti sardi con piselli Filetto di platessa gratinato Carote julienne - Chiffonade di Cavolo verza Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale al ragù di carne (29/11 – 24/01) / Pasta all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano (21/02) <b>(Crema di verdure con pastina PER NIDO)</b> Polpettine golose ♣ (29/11) / Burger alla tartara ♣ (24/01 – 21/02) Spinaci alla parmigiana Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta pasticciata Burger di pesce Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Erbette all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	infuso e focaccia	yogurt alla frutta e cereali <b>(**mousse 100% frutta)</b>	infuso e focaccia

**Menu del Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Parma - Anno scolastico 2024/2025**

<b>C</b> <b>03/03 – 02/05</b>	<b>1ª SETTIMANA</b>	<b>2ª SETTIMANA</b>	<b>3ª SETTIMANA</b>	<b>4ª SETTIMANA</b>
<b>LUNEDI</b>	<b>03/03 – 31/03 – 28/04</b>	<b>10/03 – 07/04 (P3)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>17/03 (P1) – 14/04 (P5)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>24/03 (P4) – 21/04 ☺</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta integrale* alla parmigiana (03/03) / Pasta integrale* al pomodoro (31/03 – 28/04) <b>(* non integrale PER NIDO)</b> Prosciutto di Parma DOP (03/03) / Robiola PAT (31/03-28/04) <b>(Lonza di maiale al latte PER NIDO)</b> Spinaci gratinati - Finocchi julienne / Pomodori Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale alla mediterranea <b>(Passato di verdure con miglio PER NIDO)</b> Burger di pesce Spinaci all'olio extr. oliva e limone Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	<b>17/03 MENU PIZZA</b> con Entrée di verdure crude di stagione (Per plessi misti primo ciclo e servizi per l'infanzia) Pasta erbe e ricotta (17/03) / Pasta alla parmigiana (14/04) Frittata al forno Insalata – Finocchi julienne <b>(Broccoli all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso agli asparagi Asiago Dop e Parmigiano Reggiano Dop <b>(Asiago Dop PER NIDO)</b> Pomodori /Finocchi all'olio extr.oliva Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	yogurt e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )	frutta mista di stagione	infuso e focaccia
<b>MARTEDI</b>	<b>04/03° – 01/04 – 29/04</b>	<b>11/03 – 08/04 (P4)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>18/03 – 15/04°</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>25/03 (P5) – 22/04 (VACANZE)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	<b>04/03</b> Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP Lasagne al ragù rosso ♣ (piatto unico***) <b>(Pasta alla mediterranea PER NIDO)</b> <b>(Crocchette di lenticchie e verdure PER NIDO)</b> <b>(Carote cotte all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi DOLCE* DI CARNEVALE <hr/> Pasta al sugo di noci (nuova ricetta) (01/04) / Pasta alla mediterranea (29/04) <b>(Pasta alla mediterranea PER NIDO e INFANZIA)</b> Polpette di cannellini Insalata con radicchio <b>(Carote cotte all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta al ragù di carne Farinata golosa (nuova ricetta) Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Carote julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Passato di verdure con avena Spezzatino di pollo Carote cotte all'olio extr. oliva Pane comune / Micca di Parma con grani antichi <hr/> <b>15/04</b> Pomodori /Finocchi all'olio extr.oliva Lasagne al ragù di carne bovina (piatto unico***) <b>(Pasta al ragù di carne PER NIDO)</b> <b>(Ricottina vaccina PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi DOLCE* DI PASQUA	Pasta STROZZAPRETI al ragù di carne bianca <b>(Pasta al ragù di carne bianca PER NIDO)</b> Filetto di platessa gratinato Insalata <b>(Cavolfiori all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	succo 100% frutta e fette biscottate con confettura	frutta mista di stagione	pane e confettura	frutta mista di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	<b>05/03 (CENERI) – 02/04 – 30/04</b>	<b>12/03 – 09/04 (P6)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>19/03 (P2) - 16/04 (P1)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>26/03 (P6) – 23/04 ☺☺</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	<b>05/03</b> Pasta al pomodoro Frittata al forno Insalata <b>(Broccoli all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi <hr/> Tortelli d'erbetta con burro e Parmigiano Reggiano DOP (p.unico***) <b>(Pasta all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano PER NIDO)</b> <b>(Frittata al forno PER NIDO)</b> Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Verdure miste cotte PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Brodo vegetale con pastina all'uovo (12/03) / Pasta integrale all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano (09/04) <b>(* non integrale PER NIDO)</b> Pollo arrosto (coscia e/o sovra coscia) Chiffonade di Cavolo cappuccio rosso – Finocchi julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	GNOCCHI di patate al pomodoro e basilico <b>(Pasta al pomodoro e basilico PER NIDO)</b> Pepite di filetto di nasello Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Finocchi all'olio extrav. di oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi <hr/> <b>16/04 MENU PIZZA</b> con Entrée di verdure crude di stagione (Per plessi misti primo ciclo e servizi per l'infanzia)	Minestrone di verdure con farro (26/03) / Riso al pomodoro (23/04) Polpette di carne (26/03) / Asiago Dop e Parmigiano Reggiano Dop (23/04) <b>(Asiago Dop PER NIDO) (23/04)</b> Spinaci gratinati – Carote julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )	succo 100% frutta e fette biscottate con confettura	frutta mista di stagione	gelato (** <i>mousse 100% frutta</i> )
<b>GIOVEDI</b>	<b>06/03 – 03/04 – 01/05 ☺</b>	<b>13/03 – 10/04 (P2) Green Food Day</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>20/03 (P3) - 17/04 (VACANZE)</b> <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	<b>27/03 – 24/04</b>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Passato di verdure con cereali antichi Cotoletta di tacchino al forno Purè di patate Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso allo zafferano (13/03) / Riso al latte di mandorle (10/04) Filetto di halibut dorato al forno (13/03) / Polpette golose (10/04) Broccoli all'olio extr. oliva – Insalata <b>(Broccoli all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale alla parmigiana <b>(*non integrale PER NIDO)</b> Polpette di cannellini Bietole gratinate Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta con piselli <b>(Brodo vegetale con pastina PER NIDO)</b> Burger di pesce Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Broccoli all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	infuso e torta casalinga	frutta mista di stagione	yogurt alla frutta e cereali (** <i>mousse 100% frutta</i> )	frutta mista di stagione
<b>VENERDI</b>	<b>07/03 (Q) – 04/04 (Q) – 02/05 ☺☺</b>	<b>14/03 (Q) – 11/04 (Q)</b>	<b>21/03 (Q) – 18/04 (VACANZE)</b>	<b>28/03 (Q) – 25/04 ☺</b>
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Riso alla barbabietola <b>(Brodo vegetale con riso PER NIDO)</b> Filetto di merluzzo gratinato / Tonno all'olio extrav. d'oliva (02/05) <b>(Filetto di nasello olio extr. oliva limone PER NIDO)</b> Insalata – Spinaci all'olio extr. oliva e limone <b>(Spinaci all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Minestrone di verdure e legumi con orzo Stracchino PAT Insalata e carote <b>(Patate arrosto PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pennette al sugo di pesce Torta di porri Carote julienne - Chiffonade di Cavolo verza Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale* all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano <b>(*non integrale PER NIDO)</b> Lenticchie in umido Verdure miste cotte (nuova ricetta) Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	infuso e focaccia	gelato (** <i>frutta mista</i> )	yogurt e cereali (** <i>frutta mista</i> )

**Menu del Servizio di Ristorazione Scolastica del Comune di Parma - Anno scolastico 2024/2025**

D 05/05 – 31/07	1ª SETTIMANA	2ª SETTIMANA	3ª SETTIMANA	4ª SETTIMANA
<b>LUNEDI</b>	05/05 – 02/06 ☺ – 30/06 – 28/07	12/05 – 09/06 – 07/07 – 04/08	19/05 (P3) – 16/06 – 14/07 – 11/08 <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	26/05 – 23/06 – 21/07
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Riso alla parmigiana Lenticchie agli aromi estivi Carote saporite Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta alla mediterranea Frittata al forno Pomodori Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	CHICCHE di patate al pomodoro e basilico <b>(Pasta al pomodoro e basilico PER NIDO)</b> Prosciutto di Parma DOP <b>(Arrosti di maiale alle mele PER NIDO)</b> Zucchine trifolate Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta al pesto di zucchini Burger di pesce Patate e fagiolini in insalata Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	yogurt e cereali (**mousse 100% frutta)	frutta mista di stagione	gelato (**mousse 100% frutta)
<b>MARTEDI</b>	06/05 – 03/06 ☺ – 01/07 – 29/07	13/05 (P1) – 10/06 (P1) – 08/07 (P1) – 05/08 (P1) <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	20/05 (P4) – 17/06 – 15/07 – 12/08 <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	27/05 – 24/06 – 22/07
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Gnocchetti sardi con piselli Scaloppine di pollo al limone (06/05-01/07-29/07) / Asiago Dop (03/06) Pomodori – Insalata <b>(Pomodori PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	<b>MENU PIZZA</b> con Entrée di verdure crude di stagione (Per plessi misti primo ciclo e servizi per l'infanzia) Pasta al pesto verde Burger di pesce Fagiolini all'olio extr. oliva Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta alla parmigiana Torta contadina <b>(Lenticchie agli aromi estivi PER NIDO)</b> Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Bietole all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso al pomodoro e basilico Lonza di maiale olio e prezzemolo Insalata <b>(Carote julienne PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	gelato (**frutta mista)	frutta mista di stagione	infuso e torta casalinga	frutta mista di stagione
<b>MERCOLEDI</b>	07/05 – 04/06 – 02/07 – 30/07	14/05 – 11/06 – 09/07 – 06/08	21/05 – 18/06 – 16/07 – 13/08	28/05 – 25/06 – 23/07
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta al pomodoro Filetto di halibut dorato al forno / Burger di pesce (04/06) Fagiolini all'olio extr. oliva – Insalata <b>(Fagiolini all'olio extr. oliva PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale* con piselli, pomodorini e basilico Straccetti di tacchino agli aromi Insalata – Zucchine all'olio extr. oliva e limone <b>(Zucchine all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pennette al sugo di pesce Frittata al forno Insalata – Pomodori <b>(Pomodori PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale* all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano <b>(*non integrale PER NIDO)</b> Polpettine golose Zucchine trifolate – Insalata <b>(Zucchine trifolate PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	yogurt alla frutta e cereali (**mousse 100% frutta)	succo 100% frutta e fette biscottate con confettura	frutta mista di stagione	yogurt e cereali (**frutta mista)
<b>GIOVEDI</b>	08/05 – 05/06* – 03/07 – 31/07	15/05 – 12/06 – 10/07 – 07/08	22/05 (P5) – 19/06 – 17/07 – 14/08 <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	29/05 – 26/06 – 24/07
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Carote julienne PER NIDO)</b> Ravioli di patate con ragù di carne (piatto unico***) <b>(Pasta al ragù di carne PER NIDO)</b> <b>(Ricottina vaccina PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi DOLCE* DI FINE ANNO	Pasta GRAMIGNA al ragù di carne Polpettine di borlotti Verdure miste in insalata olio EVO e A.B.Mo IGP <b>(Pomodori PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso con zucchini e zafferano Pepite di filetto di merluzzo Fagiolini all'olio extr. oliva – Carote julienne Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Gnocchetti sardi al pesto rosso Mozzarella Pomodori Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	pane e confettura	gelato (**mousse 100% frutta)	yogurt alla frutta e cereali (**mousse 100% frutta)	frutta mista di stagione
<b>VENERDI</b>	09/05 – 06/06 (STOP) – 04/07 – 01/08	16/05 (P2) – 13/06 – 11/07 – 08/08 <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	23/05 (P6) – 20/06 – 18/07 – 15/08 ☺ <small>(MENU PIZZA per il gruppo indicato a fianco della data)</small>	30/05 – 27/06 – 25/07
Spuntino metà mattina	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione
Pranzo	Pasta al pesto e pomodorini Erbazzone Insalata e pomodori <b>(Bietole all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Riso all'olio extr. oliva e parmigiano reggiano Filetto di nasello alla pizzaiola Patate e fagiolini in insalata Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta integrale* pomodoro e ricotta (23/05) / Pasta integrale* al sugo di peperoni (20/06 – 18/07) <b>(*non integrale PER NIDO)</b> Pollo arrosto (coscia e/o sovra coscia) Insalata <b>(Zucchine all'olio extr. oliva e limone PER NIDO)</b> Pane comune / Micca di Parma con grani antichi	Pasta con melanzane Filetto di platessa gratinato Verdure miste estive cotte Pane comune / Micca di Parma con grani antichi
Merenda ove prevista	frutta mista di stagione	frutta mista di stagione	gelato (**frutta mista)	infuso e focaccia

## Note e specifiche

- PRANZO. Il pranzo è il pasto principale, previsto per le ore 12 nel caso dei servizi per l'infanzia (orario indicativo, salvo diversa organizzazione di cui viene data comunicazione alle famiglie di anticipazione alle ore 11.50) e secondo prospetto annuale dei turni nel caso delle scuole del primo ciclo, ed è composto da primo e secondo piatto (oppure piatto unico) con contorno/i e Pane comune / Micca di Parma con grani antichi. A metà mattina viene erogata frutta fresca di stagione secondo calendarizzazione, nei soli nidi d'infanzia viene erogata frutta mista fresca di stagione.
- Il presente menu viene erogato unicamente a partire dai 12 mesi di vita in poi, salvo diverse necessità comprovate da certificazione medica che ne richiedano la posticipazione superiore ai 2 mesi.
- PIZZA. Il menu pizza per plessi misti primo ciclo (PC), scuole dell'infanzia e Nidi/poli 0-6 (NP) è composto da Entrée di verdure crude di stagione a cui segue: per plessi misti PIZZA pomodoro mozzarella Prosciutto cotto Alta qualità, e per Nidi/poli 0-6 (NP) Passato di verdura con pastina + PIZZA baby (grammatura riproporzionata e utilizzo di formaggio non filante) e su richiesta grammatura intera (senza passato) nel menu D. Per plessi misti (PC) il menu pizza sostituirà il menu di un giorno contrassegnato, con modalità diverse per cucina interna o terminale, e secondo calendario programmato annualmente.
- PIATTI UNICI. I piatti unici quali ad esempio Tortelli d'erbetta, Lasagne al ragù e Ravioli di patate con ragù, in linea con i valori degli introiti nutrizionali medi definiti da Linee guida e da Delibera Reg. Emilia Romagna n.1452/2023, devono essere serviti in un'unica soluzione costituita dalla preparazione e Parmigiano Reggiano grattugiato, in grammatura totale conforme, ed accompagnati da contorno/i e Pane comune / Micca di Parma con grani antichi.
- MERENDA POMERIDIANA (solo ove prevista nel caso dei servizi per l'infanzia). Il succo di frutta è al 100% frutta; la confettura extra di frutta è 100% frutta e senza zuccheri aggiunti; il latte è parzialmente scremato, cereali e muesli sono senza zuccheri aggiunti; dolcificare solo in scuola dell'infanzia e solo con miele; non somministrare miele ai bambini sotto i 3 anni d'età, sostituire miele da spalmare con confettura di frutta; (\*\*) prodotti da utilizzare in sostituzione per le merende da asporto ove richieste e concordate. Infuso bio: karkadè/camomilla/malva/melissa/finocchio.
- CONTORNI e ANTIPASTI DI VERDURE. Contorno di verdure crude: salvo specifiche inserite in menu, è condito con sale iodato ed olio extravergine di oliva bio secondo grammatura e vengono lasciati a disposizione su tavolo di servizio aceto di vino bio e, su richiesta della Commissione Mensa, limone bio ed aceto di mele bio. Il simbolo "f" per i contorni indica che verrà erogata una delle due proposte in base alla precisa stagionalità. Per nidi d'infanzia: a finocchi e carote crude deve essere applicato il taglio julienne, ai contorni di verdure costituiti da foglie in insalata il taglio chiffonade. Il piatto verdure miste in insalata è costituito da differenti percentuali di verdure definite in ricettario. I contorni dei nidi d'infanzia potranno anche variare di taglio o cottura secondo le specifiche richieste del personale educativo, fermo restando il rispetto della materia prima codificata per la giornata, così da garantire una corretta rotazione degli ortaggi (esempio finocchi o carote julienne possono essere tagliati a bastoncino e/o saltati). Ogni mese il menu prevederà almeno quattro erogazioni di verdure come antipasto.
- VARIAZIONI. Variazioni o inversioni menu: in caso di eventi imprevisti il menù potrebbe subire variazioni o inversioni che saranno comunicate nel menù giornaliero esposto nelle strutture e nell'App Parma@Tavola. A seguito di progetti di educazione alimentare alcune giornate potrebbero subire variazioni che verranno preventivamente comunicate, mantenendo comunque inalterate le frequenze di consumo dei diversi gruppi proteici. Il calendario dei prodotti ortofrutticoli contrassegnati a menu potrebbero subire variazioni di reperibilità in base all'andamento stagionale.
- (\*\*\*) = piatti unici.
- Q = giorni di Quaresima, non sono previsti alimenti carnei.
- P = giorno erogazione pizza con modalità diverse per cucina interna o terminale, e secondo calendario programmato annualmente.
- (°) = per le scuole del primo ciclo il dolce viene distribuito secondo calendarizzazione nell'arco della settimana.
- (°°) = piatto specifico per strutture prive di cucina interna
- © = rientro nei servizi comunali
- ® = rientro nei servizi statali
- ☺ = giorno di festa
- ♣ = preparazione a fonte proteica principale vegetale
- <sup>(1)</sup> dato riferito all'anno scolastico 22-23
- <sup>(2)</sup> dato riferito al mese di novembre 2022
- <sup>(3)</sup> salvo variazioni di reperibilità in base all'andamento stagionale. Ad oggi i menu sono costituiti da una percentuale di biologico che oscilla mediamente tra l'85% e il 75%, queste oscillazioni dipendono dalla reperibilità sul mercato dei grandi quantitativi di prodotti necessari, che a sua volta è influenzata da vari fattori quali in primis le condizioni metereologiche.



I 5 pasti principali	Ripartizione percentuale del fabbisogno energetico giornaliero (kcal/giorno)
Colazione	15-20%
Merenda mattino	5%
<b>Pranzo</b>	<b>35-40%</b>
Merenda pomeriggio	5-10%
Cena	30-35%