



I NOSTRI INGREDIENTI

Pane "km 0": comune , integrale, con farina bio

Pasta di semola di grano duro

Pasta all'uovo per tagliatelle e lasagne "filiera corta "

Pasta ripiena: tortellini e raviolotti "filiera corta"

Riso parboiled e carnaroli "filiera italiana"

Carni suine ed avicunicole fresche nazionali; pollo e tacchino allevati a terra

Carne bovina fresca nazionale ed IGP da bovini adulti/vitelloni

Pesce surgelato certificato MSC (bollino blu pesca sostenibile)

Prosciutto cotto di coscia suina nazionale, senza glutine, polifosfati, lattosio e caseinati

Mortadella Bologna IGP senza glutine, polifosfati, lattosio e caseinati

Latte p.s. UHT proveniente da allevamenti Regione Umbria

Formaggi: mozzarella lavorata a mano, stracchino, caciotta, ricotta fresca vaccina prodotti con latte bovino proveniente esclusivamente dagli allevamenti della regione Umbria, in particolare dalla dorsale dell'Appennino Umbro Marchigiana

Parmigiano Reggiano DOP stagionatura min. 24 mesi

Uova pastorizzate e in guscio bio

Ortaggi freschi produzione nazionale.

Pomodori pelati "filiera italiana" e bio

Verdure surgelate: fagiolini, piselli, spinaci, bietolina, patate scottate al vapore

Frutta fresca di stagione produzione nazionale - banane bio

Legumi secchi provenienti da colture biologiche Regione Umbria

Olio extra vergine di oliva BIO 100% italiano Sale iodato "filiera italiana"

**NON UTILIZZIAMO ALIMENTI PRECOTTI, SPEZIE, ADDITIVI
(QUALI CONSERVANTI -COLORANTI - ESTRATTI PER BRODO)**

LA COTTURA DEI CIBI

tutti gli alimenti vengono cotti al mattino immediatamente prima del confezionamento e della spedizione dei pasti:

***la pasta e il riso:** uno speciale cuoci - pasta a ciclo continuo consente la cottura espressa

***i secondi:** in forni tradizionali o a vapore

***i contorni:** in forni a vapore o lessati in acqua

NESSUN ALIMENTO VIENE FRITTO

L'EQUILIBRIO NUTRIZIONALE SCOLASTICO

Le tabelle dietetiche e i menù sono formulati secondo l'orientamento della **dieta mediterranea**, in linea con le raccomandazioni dell'Istituto Nazionale di ricerca alimenti e Nutrizione LARN , Le Linee guida per la ristorazione scolastica Ministero della Salute, Le Linee d'indirizzo per la ristorazione scolastica della Regione Umbria D.G.R. n. 59/2014 e validato dal Dipartimento di Igiene degli alimenti e nutrizione USL UMBRIA 2

Scuola dell'infanzia
Scuola primaria

Calorie giornaliere

1600 ± 5%

2000 ± 5%

Calorie del pasto scolastico (40% circa)

640

800