

Noi che

amiamo una vita fatta di

cose buone



menu scolastico
2014/15
settembre - dicembre



Le linee guida nazionali e provinciali raccomandano:

+ FRUTTA
+ LEGUMI
+ FIBRE
- SALE

mangiare sano

nell'età dello sviluppo favorisce:

1

Una crescita equilibrata

2

Uno stile di vita sano da adulti



- Materie prime **controllate**
- Pietanze preparate secondo **procedure sicure** e validate
- **Processi monitorati** e sotto controllo
- **Rintracciabilità** lungo la filiera
- **Sicurezza alimentare** verificata dagli organi ufficiali con audit e ispezioni
- Rispetto del **capitolato garantito** dalla Comunità di Valle
- Soddisfazione degli utenti e **qualità del servizio** monitorati dalle Commissioni Mensa

le MATERIE PRIME

Le materie prime utilizzate garantiscono un elevato standard qualitativo, così come previsto dal capitolato di appalto.

I prodotti congelati o surgelati sono utilizzati in modo limitato secondo gli usi previsti.



Prodotti biologici

Agrumi
Fagiolini e finocchi
Zucchine e legumi
Ricotta e mozzarella
Pasta e riso
Farina bianca
Olio extravergine di oliva
Passata di pomodoro



Prodotti locali

Carne di vitellone fresca
Latte
Trota del Trentino
Insalata trentina
Pane fresco



Prodotti bio locali

Mele e prugne
Patate e carote
Cappucci e verze
Kiwi
Yogurt e burro
Casolet della Val di Sole
Aceto di mele



Prodotti DOP e nazionali

Grana Trentino DOP
Asiago Pressato DOP
Carne di bovino italiana fresca
Carne di suino italiana fresca
Carne avicola italiana fresca

I prodotti ortofrutticoli bio e/o locali saranno disponibili in base alla stagionalità



la FILIERA

1

Fornitori preferenzialmente del territorio

2

Consegna settimanale delle materie prime alle cucine

3

Preparazione delle pietanze nelle cucine interne delle scuole della comunità

4

Consumo del pranzo a scuola

“Noi che amiamo una vita fatta di Cose Buone” ha il patrocinio di EXPO 2015 come iniziativa di alto profilo culturale e attinente ai temi dell'esposizione universale 2015

Noi che

amiamo saltare leggeri



SPUNTINO LEGGERO

Ingredienti:

- 1) Verdure di stagione*
- 2) Crescenza o stracchino*

Disponi le verdure (carote, zucchine...) nelle ciotoline, lavale e lessale al dente con poco sale, poi tagliale a cubetti. Infibzale ora con qualche stazzicadente colorato e servile con il formaggio.

*Lo spuntino ideale
deve essere nutriente
e leggero!*

Settembre

menu
scolastico 2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1
settimana

1

2

3

4

5

2
settimana

8

9

10

11

12

3
settimana

15

16

17

18

19

FRUTTA
CREMA DI VERDURE
CON PASTA BIO
SCALOPPINA DI MAIALE
BIETE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

DOLCE CASALINGO
PASTA BIO PASTICCIA
AL RAGU' DI MANZO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA MISTA

FRUTTA
RISO BIO IN BIANCO CON
SPEZZATINO DI MANZO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AL PESTO
MERLUZZO GRATINATO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
HAMBURGER VEGETARIANO
VERDURA FRESCA MISTA

4
settimana

22

23

24

25

26

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
HAMBURGER DI MANZO
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO ALLE VERDURE
POLPETTINE DI TONNO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
ARROSTO DI TACCHINO
PURE' DI PATATE BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

BUDINO
PASTINA BIO IN BRODO
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

5
settimana

29

30

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
MOZZARELLA BIO CAPRESE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
INSALATA DI RISO BIO
PLATESSA GRATINATA
VERDURA FRESCA MISTA

Il giorno di attivazione del servizio mensa può variare in base all'organizzazione scolastica

Noi che

le gite le sappiamo
sognare



EXPO 2015 IN ITALIA!

*Milano dal 1 Maggio al 31 Ottobre
La fiera internazionale sul tema dell'alimentazione mondiale:*

*Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita.
Con oltre 144 Paesi espositori, si potrà compiere un viaggio intorno al mondo, attraverso i profumi, i sapori e le tradizioni dei popoli della Terra, per trovare insieme la ricetta di un futuro sostenibile a livello planetario.*

www.progettoscuola.expo2015.org

*EXPO 2015
un evento da
non perdere!*

Ottobre

**menu
scolastico 2014|15**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

5
settimana

1
FRUTTA
PASTA BIO OLIO E GRANA
POLPETTONE DI TACCHINO
BIETE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

2
YOGURT BIO
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
LEGUMI BIO IN UMIDO
VERDURA FRESCA

3
FRUTTA
PASTA BIO AL PESTO
SCALOPPINA DI MAIALE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

6
settimana

6
YOGURT BIO
PASTA BIO AL POMODORO
MERLUZZO PANATO
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

7
FRUTTA
CREMA DI CAROTE BIO
BOCCONCINI DI POLLO
PATATE BIO
AL PREZZEMOLO
VERDURA FRESCA

8
FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
POLPETTINE DI CECI BIO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA MISTA

9
FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E ZUCCHINE
COTOLETTA DI MAIALE
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

10
DOLCE CASALINGO
SPATZLE BIANCHI
ALLA SALVIA
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

7
settimana

13
FRUTTA
INSALATA DI RISO BIO
ROTOLO DI FRITTATA
VERDURA FRESCA MISTA

14
FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

15
YOGURT BIO
PASTINA BIO IN BRODO
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

*Giornata Mondiale
dell'Alimentazione* **16**
FRUTTA
PASTA BIO ALL'OLIO E GRANA
POLLO AL FORNO
MACEDONIA DI VERDURE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

17
FRUTTA
PASTA BIO ALLA PIZZAIOLA
FILETTO DI TROTA
AGLI AROMI
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

8
settimana

20
FRUTTA
CREMA DI VERDURE
CON PASTA BIO
SCALOPPINA DI MAIALE
BIETE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

21
TORTA DI MELE
CON FARINA DI RISO
PASTA BIO PASTICCIA
AL RAGU' DI MANZO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA MISTA

22
FRUTTA
RISO BIO IN BIANCO CON
SPEZZATINO DI MANZO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

23
FRUTTA
PASTA BIO AL PESTO
MERLUZZO GRATINATO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

24
FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
HAMBURGER VEGETARIANO
VERDURA FRESCA MISTA

9
settimana

27
FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

28
FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
HAMBURGER DI MANZO
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

29
FRUTTA
PASTA BIO ALLE VERDURE
POLPETTINE DI TONNO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

30
YOGURT BIO
ARROSTO DI TACCHINO
PURE' DI PATATE BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

  **31**
FRUTTA
CREMA DI ZUCCA
SANDWICH CON HAMBURGER
DI MANZO LOCALE
SALSA DI POMODORO
ROSSO BIO
INSALATA FRESCA MISTA



Le mele raccolte nel
giardino trentino

per Noi che

**cambiare significa
inventare**



*UN'IDEA DA PROVARE:
Il Vulcano di patate*

*Un bel pare di patate schiacciate,
composto in un piatto come fosse
un vulcano con tanto di buco al
centro e fuoco di carote lessate
che fuoriesce...*



*Varia la tua
alimentazione e
i tuoi gusti!*

Menu BBre menu scolastico **2014'15**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

10

settimana

3

FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
FRITTATA
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

4

DOCLE CASALINGO
POLENTA
SPEZZATINO DI TACCHINO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

5

FRUTTA
ORZETTO BIO
ALLA TRENTINA
POLPETTINE DI NASELLO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

6

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA CREMA DI ZUCCA
SCALOPPINA DI MAIALE
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

7

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
POLPETTINE DI CECI BIO
BROCCOLI CALABRESI ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

11

settimana

10

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
PLATESSA GRATINATA
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

11

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
FORMAGGIO
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

12

FRUTTA
PASTA BIO AI BROCCOLI
POLLO AL FORNO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

13

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

14

BUDINO
POLPETTE DI MANZO
AL FORNO
PURE' DI PATATE BIO
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

12

settimana

17

YOGURT BIO
PASTA BIO CON RAGU'
DELL'AIA E BESCIAMELLA
PISELLI BIO IN UMIDO
VERDURA FRESCA

18

FRUTTA
ORZOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

19

FRUTTA
PASSATO DI VERDURA
CON PASTA BIO
PETTO DI POLLO AGLI AROMI
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

20

FRUTTA
CANEDERLI ALLA TRENTINA
FORMAGGIO
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

21

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

13

settimana

24

FRUTTA
SPATZLE ALLA SALVIA
PROSCIUTTO COTTO
BROCCOLI CALABRESI ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

25

FRUTTA
PASTA BIO ALL'OLIO E GRANA
MERLUZZO PANATO
BIETE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

26

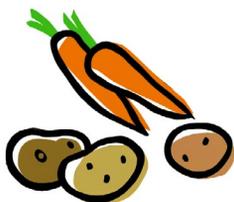
FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
LEGUMI BIO IN UMIDO
VERDURA FRESCA

27

YOGURT BIO
POLPETTONE DI TACCHINO
PURE' DI PATATE BIO
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

28

FRUTTA
CREMA DI CAROTE BIO
CON CROSTINI
ARROSTO DI VITELLO
VERZE BRASATE
VERDURA FRESCA



Patate e carote dalla
terra delle nostre valli

Noi che

con poco ci inventiamo
il mondo



POLPETTINE DI LEGUMI

(adatta a intolleranti e allergici al latte)

Ing. Per 4 persone:

- 1) 160 gr. di legumi misti secchi
- 2) 1 uovo
- 3) 1 carota
- 4) 1 gambo di sedano
- 5) 2-3 patate
- 6) pane grattato

Metti a bagno i legumi per almeno 10-12 ore. Dopo averli lavati mettili in pentola con la carota il sedano e le patate. Riempi d'acqua, aggiungi il sale, un po' di olio e lessali. Una volta lessati passali al passaverdure, aggiungi il pane grattato e l'uovo.

Forma delle polpettine quando sono fredde, mettile in placca e cuoci per circa 15 minuti.

Integra
l'alimentazione
con i legumi!

Di Ce Bre

menu
scolastico 2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

14

settimana

1

FRUTTA
PASTA BIO ALL'OLIO E GRANA
ARROSTO DI MAIALE
AL FORNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

2

YOGURT BIO
CREMA DI VERDURA
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

3

DOLCE CASALINGO
POLENTA
BRASATO DI MANZO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

4

FRUTTA
PASTA BIO AURORA
MERLUZZO PANATO
BIETE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

5

FRUTTA
GNOCCHI DI PATATE BIO
AL POMODORO
CANNELLINI BIO IN UMIDO
VERDURA FRESCA

15

settimana

8

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
FRITTATA
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

9

FRUTTA
ORZETTO BIO
ALLA TRENTINA
POLPETTINE DI NASELLO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

10

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA CREMA DI ZUCCA
SCALOPPINA DI MAIALE
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

11

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
POLPETTINE DI CECI BIO
BROCCOLI CALABRESI ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

12

16

settimana

15

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
PLATESSA GRATINATA
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

16

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
FORMAGGIO
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

17

FRUTTA
PASTA BIO AI BROCCOLI
POLLO AL FORNO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

18

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

19

BUDINO
POLPETTE DI MANZO
AL FORNO
PURE' DI PATATE BIO
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

17

settimana

22

YOGURT BIO
PASTA BIO CON RAGU'
DELL'AIA E BESCIAAMELLA
PISELLI BIO IN UMIDO
VERDURA FRESCA

23

FRUTTA
ORZOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

24

25

26

18

settimana

29

30

31



Contatti

COMUNITÀ DELLA VALLE DEI LAGHI
Capofila della gestione associata dei servizi di assistenza scolastica
Servizio Socio-Assistenziale, Istruzione ed Assistenza Scolastica

SEGRETERIA AMMINISTRATIVA UFFICIO ISTRUZIONE
Piazza Perli, 3 - 38070 Vezzano (TN)
Tel. 0461340172 - Fax 0461340857
e-mail: segreteria.istruzione@comunita.valledeilaghi.tn.it
Web: www.comunita.valledeilaghi.tn.it



menu scolastico
2014|15