

MENU' SEOLASTICO

Siamo quello che mangiamo!

2018

2019



GIOCHIAMO INSIEME

Ecco un bel gioco da fare in classe. Trova l'aggettivo giusto per ognuno dei 5 sensi

Mangiamo con i 5 sensi!



Gusto



Vista



Olfatto



Udito



Tatto



- colloso
- appiccicoso
- fresco

Yogurt alla fragola



- balsamico
- aromatico
- fruttato

- aspro
- dolce
- salato



- sottile
- cremoso
- piatto



- croccante
- friabile
- silenzioso



- duro
- ruvido
- granuloso

Aglio



- soave
- pungente
- aspro

- salato
- piccante
- amaro



- grande
- piccolo
- rotondo



- friabile
- croccante
- sfrigolante



- vellutato
- soffice
- duro

Finocchio



- fruttato
- aromatico
- balsamico

- acido
- umami
- dolce



- lucido
- ondulato
- fluido



- gorgogliante
- croccante
- silenzioso



- soffice
- gommoso
- succoso

Succo di Limone



- penetrante
- fruttato
- rivoltante

- aspro
- amaro
- piccante



- ondulato
- liquido
- limpido



- silenzioso
- gorgogliante
- rumoroso

Ecco un bel gioco da fare in classe.

Quale frutta e verdura riconosci?



SAI CHE FRUTTO È QUESTO?

Avocado
Noce di cocco
Mango



CHE COS'È?

Cavolo
Melanzana
Patata viola



COME SI CHIAMA?

Mirtillo
Aronia
Mora



COSA VEDI?

Cavolo
Melanzana
Patata viola



COSA RICONOSCI?

Carote bianche
Rape
Finocchi



QUALE PENSI SIA QUESTO FRUTTO?

Ananas
Guava
Anguria



DI COSA SI TRATTA?

Patata scura
Topinambur
Rapanello



DI CHI È QUESTA BUCCIA?

Mela
Mango
Melograno



DI CHI SONO QUESTI SEMI?

Melanzana
Cherimoya
Zucchini



CONOSCI QUESTA VERDURA?

Cavolfiore
Broccolo Romanesco
Broccolo Calabrese



DI CHI È QUESTA BUCCIA?

Pomelo
Arancia verde
Limone



CHE COS'È?

Gelato alla stracciatella
Dragon Fruit
Yogurt

FAME O VOGLIA?

Settembre



GRELINA
ORMONE CHE REGOLA
L'APPETITO

Non ho fame
ma questo gelato
mi fa troppa
gola!



LEPTINA
ORMONE CHE REGOLA
LA SAZIETÀ

VOGLIA
Voglia di qualcosa di buono,
in assenza dello stimolo della fame,
spesso scatenato dalla vista o
dall'odore.

FAME
I borborigmi indicano che lo stomaco,
per prepararsi all'arrivo del cibo, sta
attivando la secrezione dei succhi
gastrici. **Quando si ha fame si è
deboli e poco concentrati.**

lunedì

17
Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Prosciutto cotto
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

24
Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Hamburger vegetariano
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

martedì

18
Frutta bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

25
Yogurt bio
Pasta bio al ragù di manzo
Lenticchie in umido
Verdura fresca bio

mercoledì

19
Frutta bio
Riso bio in bianco con
bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

26
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Polpettine di tonno
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

giovedì

13
Frutta bio
Risotto bio al pomodoro e basilico
Pollo al forno
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

20
Frutta bio
Pasta bio estiva
Platessa gratinata
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

27
Torta giorno e notte
Purè di patate
Cotoletta di maiale
Zucchine bio trifolate
Verdura fresca bio

venerdì

14
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico panato
Pomodori bio gratinati
Verdura fresca bio

21
Frutta bio
Farro al pomodoro
Crescenza bio
Zucchine bio all'olio
Verdura fresca bio

28
Frutta bio
Fusilli bio al pesto
Strudel prosciutto e formaggio
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

Pronti, partenza...via!

Come combatto il RAFFREDDORE?

Novembre

Ho le SUPERDIFESE

VITAMINA C

La vitamina C, nota anche come acido ascorbico, è un micronutriente, cioè una molecola richiesta dall'organismo in piccole quantità, che risulta fondamentale per il suo benessere.

Ecciuuu!

Dopo uno starnuto il muco presente nelle prime vie respiratorie viene espulso e frazionato in migliaia di goccioline che possono viaggiare anche per 4/5 metri.

Broccolo
54 mg



Arancia
50 mg



Cavolo verde
47 mg



lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

5

Frutta bio
Pasta bio al pomodoro
Strudel prosciutto e formaggio
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

12

Frutta bio
Crema di carote con crostini
Scaloppina di maiale
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

19

Frutta bio
Gnocchi di patate al pomodoro
Mozzarella bio
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

26

Frutta bio
Pasta bio ai formaggi
Rotolo di frittata
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

6

Frutta bio
Pasta bio al ragù di manzo
Legumi in umido
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

13

Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Crescenza bio
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

20

Frutta bio
Lasagne goccia d'oro
Piselli in umido
Verdura fresca bio

27

Yogurt bio
Pasta bio alla pizzaiola
Platessa panata
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

7

Yogurt bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

14

Frutta bio
Strangolapreti burro e salvia
Piselli e carote bio all'olio
Verdura fresca bio

21

Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico gratinato
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

28

Frutta bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

1

Festa di Ognissanti

8

Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Scaloppina di tacchino
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

15

Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Filetto di trota agli aromi
Cavolfiori bio all'olio
Verdura fresca bio

22

Frutta bio
Pastina bio in brodo
Arrosto di tacchino
Patate bio all'olio
Verdura fresca bio

29

Frutta bio
Crema di verdure
Pollo al forno
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

2

Vacanza

9

Frutta bio
Risotto bio alla crema di zucca
Merluzzo panato
Rape rosse bio all'olio
Verdura fresca bio

16

Yogurt bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

23

Frutta bio
Riso bio in bianco con bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

30

Frutta bio
Canederli in brodo
Mozzarella bio
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

**DIGERISCO
PROPRIO
TUTTO?**

Dicembre

*Non sono
stato io!*



Nome: PUZZETTE

Cosa sono: le puzzette sono formate da aria ingerita che è inodore e batteri intestinali, che producono bolle d'aria piccole ma puzzolenti.

Quante sono: in media ogni persona produce 12-13 puzzette al giorno.

Velocità: una puzzetta può raggiungere la velocità media di 11 km/h.

CIBI che producono aria: cereali integrali, fagioli e piselli, cavoli, broccoli, cavolfiore, prugne, mele, banane.



**OGNI GIORNO NELLA NOSTRA
PANCIA SI COMBATTE.**

I **batteri buoni** lottano contro i **batteri cattivi**. I batteri buoni usano le fibre di frutta, verdura e cereali integrali per rendere l'ambiente ostile per i loro nemici.

lunedì

3

Frutta bio
Riso bio in bianco con
bocconcini di tacchino
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

10

Frutta bio
Pasta bio al pomodoro
Strudel prosciutto e formaggio
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

17

Frutta bio
Crema di carote con crostini
Scaloppina di maiale
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

martedì

4

Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Hamburger vegetariano
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

11

Frutta bio
Pasta bio al ragù di manzo
Legumi in umido
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

18

Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Crescenza bio
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

mercoledì

5

Rotolo di marmellata
Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

12

Yogurt bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

19

Frutta bio
Strangolapreti burro e salvia
Piselli e
carote bio all'olio
Verdura fresca bio

giovedì

6

Frutta bio
Risotto bio al pomodoro
Merluzzo gratinato
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

13

Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Scaloppina di tacchino
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

20

Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Filetto di trota agli aromi
Cavolfiori bio all'olio
Verdura fresca bio

venerdì

7

Frutta bio
Pasta bio e fagioli
Scaloppina di maiale alla pizzaiola
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

14

Frutta bio
Risotto bio alla crema di zucca
Merluzzo panato
Rape rosse bio all'olio
Verdura fresca bio

21

*Arriva il
Natale!*
Scopri il menù on-line

Buon Natale!



consulta online il menù e altre info sul servizio

www.menuscuole.it



GESTIONE ASSOCIATA DELLE COMUNITÀ
VALLE DEI LAGHI - VALLE DI GEMBRA - TERRITORIO VAL D'ADIGE
Capofila Comunità della VALLE DEI LAGHI

RISTO3



IL CIBO CI DÀ ENERGIA

Gennaio

Con l'energia
di un panino
posso...

CAMMINARE
PER
83 MINUTI

PEDALARE
PER
23 MINUTI

NON FARE
NIENTE PER
227 MINUTI



L'energia che deriva dal cibo e quella consumata dal nostro corpo si misura in chilocalorie (kcal). Se mettiamo troppa "benzina" rispetto a quanta ne consumiamo, il nostro corpo accumulerà un po' di energia sotto forma di grasso.

ENERGIA
250 Kcal



PANINO IMBOTTITO
CON PROSCIUTTO
COTTO E FORMAGGIO

120gr

lunedì

7.....
Frutta bio
Pasta bio al tonno
Formaggio bio
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

14.....
Frutta bio
Pasta bio ai formaggi
Rotolo di frittata
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

21.....
Frutta bio
Riso bio in bianco con
bocconcini di tacchino
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

28.....
Frutta bio
Pasta bio al pomodoro
Strudel prosciutto e formaggio
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

martedì

8.....
Frutta bio
Lasagne goccia d'oro
Piselli in umido
Verdura fresca bio

15.....
Yogurt bio
Pasta bio alla pizzaiola
Platessa panata
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

22.....
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Hamburger vegetariano
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

29.....
Frutta bio
Pasta bio al ragù di manzo
Legumi in umido
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

mercoledì

9.....
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico gratinato
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

16.....
Frutta bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

23.....
Rotolo di marmellata
Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

30.....
Yogurt bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

giovedì

10.....
Frutta bio
Pastina bio in brodo
Arrosto di tacchino
Patate bio all'olio
Verdura fresca bio

17.....
Frutta bio
Crema di verdure
Pollo al forno
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

24.....
Frutta bio
Risotto bio al pomodoro
Merluzzo gratinato
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

31.....
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Scaloppina di tacchino
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

venerdì

11.....
Frutta bio
Riso bio in bianco con
bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

18.....
Frutta bio
Canederli in brodo
Mozzarella bio
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

25.....
Frutta bio
Pasta bio e fagioli
Scaloppina di maiale alla pizzaiola
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

Felice 2019!

consulta online il menu e altre info sul servizio

www.menuscuole.it



GESTIONE ASSOCIATA DELLE COMUNITÀ
VALLE DEI LAGHI - VALLE DI GEMBRA - TERRITORIO VAL D'ADIGE
Capofila Comunità della VALLE DEI LAGHI

RISTO3



COME NUTRO IL CERVELLO

Febbraio



Mumble, mumble...



Spinaci



Pesce e noci



Olio extra vergine di oliva



lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

GLI OMEGA 3, I FOLATI E L'ACIDO OLEICO HANNO UN RUOLO IMPORTANTE NELLO SVILUPPO DEL CERVELLO.

Semi di lino... un altro alimento ricco di Omega 3.



4
Frutta bio
Crema di carote con crostini
Scaloppina di maiale
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

5
Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Crescenza bio
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

6
Frutta bio
Strangolapreti burro e salvia
Piselli e carote bio all'olio
Verdura fresca bio

7
Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Filetto di trota agli aromi
Cavolfiori bio all'olio
Verdura fresca bio

8
Yogurt bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

11
Frutta bio
Gnocchi di patate al pomodoro
Mozzarella bio
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

12
Frutta bio
Lasagne goccia d'oro
Piselli in umido
Verdura fresca bio

13
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico gratinato
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

14
Frutta bio
Pastina bio in brodo
Arrosto di tacchino
Patate bio all'olio
Verdura fresca bio

15
Frutta bio
Riso bio in bianco con bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

18
Frutta bio
Pasta bio ai formaggi
Rotolo di frittata
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

19
Yogurt bio
Pasta bio alla pizzaiola
Platessa panata
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

20
Frutta bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

21
Frutta bio
Crema di verdure
Pollo al forno
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

22
Frutta bio
Canederli in brodo
Mozzarella bio
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

25
Frutta bio
Riso bio in bianco con bocconcini di tacchino
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

26
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Hamburger vegetariano
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

27
Frutta bio
Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

28
Giornata di Carnevale!
Scopri il menù on-line

consulta online il menu e altre info sul servizio

www.menuscuole.it



GESTIONE ASSOCIATA DELLE COMUNITÀ
VALLE DEI LAGHI - VALLE DI GEMBA - TERRITORIO VAL D'ADRIGÈ
Capofila Comunità della VALLE DEI LAGHI

RISTO3



HO UN CRAMPO AL POLPACCIO!

AHI!
che male...

Marzo

COSA È UN CRAMPO MUSCOLARE

Una contrazione involontaria improvvisa e violenta di uno o più muscoli.

QUANDO SI VERIFICA

Può verificarsi durante l'esercizio fisico o a riposo, anche durante il sonno, comporta rigidità del muscolo interessato e dolore.

CAUSE

I crampi possono essere causati da una insufficiente ossigenazione del muscolo, dal freddo, da carenza di sali minerali quali potassio, calcio, magnesio e sodio.

COME PREVENIRE I CRAMPI

- 1) Idratare l'organismo bevendo acqua durante l'attività fisica.
- 2) Mangiare molta frutta e verdura ricche di sali minerali, in particolare potassio e magnesio.



lunedì



4.....



11.....

Frutta bio
Crema di carote con crostini
Scaloppina di maiale
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

18.....

Frutta bio
Gnocchi di patate al pomodoro
Piselli in umido
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

25.....

Frutta bio
Pasta bio ai formaggi
Rotolo di frittata
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

martedì



5.....



12.....

Yogurt bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

19.....

Frutta bio
Riso bio in bianco con bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

26.....

Yogurt bio
Pasta bio alla pizzaiola
Platessa panata
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

mercoledì



6.....

Yogurt bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

13.....

Frutta bio
Strangolapreti burro e salvia
Piselli e carote bio all'olio
Verdura fresca bio

20.....

Meat Out Day!
Scopri il menù on-line

27.....

Frutta bio
Polenta bio
Spezzatino di manzo
Verze bio brasate
Verdura fresca bio

giovedì



7.....

Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Scaloppina di tacchino
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

14.....

Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Filetto di trota agli aromi
Cavolfiori bio all'olio
Verdura fresca bio

21.....

Frutta bio
Pastina bio in brodo
Arrosto di tacchino
Patate bio all'olio
Verdura fresca bio

28.....

Frutta bio
Crema di verdure
Pollo al forno
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

venerdì

1.....

Frutta bio
Pasta bio e fagioli
Platessa gratinata
Finocchi bio all'olio
Verdura fresca bio

8.....

Frutta bio
Risotto bio alla crema di zucca
Merluzzo panato
Rape rosse bio all'olio
Verdura fresca bio

15.....

Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Crescenza bio
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

22.....

Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico gratinato
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

29.....

Frutta bio
Canederli in brodo
Mozzarella bio
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

QUESTO CIBO MI RICORDA...

Aprile

Questo pezzo di formaggio mi fa venire in mente la gita in malga dell'anno scorso.

BASTA UN PROFUMO, O UN SAPORE PERCHÉ DALLA NOSTRA MEMORIA RIEMERGA UN RICORDO.

Un ricordo che arriva improvviso grazie ai sensi. Un sapore o un odore possono essere strumenti inaspettati per ricordare un momento, un'emozione o una serie di pensieri vissuti in passato.



lunedì

1
Yogurt bio
Pasta bio alle verdure
Scaloppina di maiale
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

8
Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Prosciutto cotto
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

15
Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Hamburger vegetariano
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

22
Lunedì dell'Angelo

29
Frutta bio
Pasta bio alle olive
Filetto di trota agli aromi
Zucchine bio all'olio
Verdura fresca bio

martedì

2
Frutta bio
Strangolapreti burro e salvia
Mozzarella bio
Verdura fresca bio

9
Frutta bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

16
Yogurt bio
Pasta bio al ragù di manzo
Lenticchie in umido
Verdura fresca bio

23
Vacanza

30
Frutta bio
Risotto bio alla parmigiana
Scaloppina di tacchino
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

mercoledì

3
Frutta bio
Pasta bio al tonno
Uova bio sode
Zucchine bio trifolate
Verdura fresca bio

10
Frutta bio
Riso bio in bianco con bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

17
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Polpettine di tonno
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

24
Vacanza

Buona Pasqua!

giovedì

4
Frutta bio
Risotto bio al pomodoro e basilico
Pollo al forno
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

11
Frutta bio
Pasta bio estiva
Platessa gratinata
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

18
Torta giorno e notte
Purè di patate
Cotoletta di maiale
Zucchine bio trifolate
Verdura fresca bio

25
Festa della Liberazione

venerdì

5
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico panato
Pomodori bio gratinati
Verdura fresca bio

12
Frutta bio
Farro al pomodoro
Crescenza bio
Zucchine bio all'olio
Verdura fresca bio

19
Vacanza

26
Vacanza

E SE LA
VERDURA
VERDE NON
MI PIACE?

Maggio



Aiuto sono
circondato!

I CINQUE COLORI
DELLA SALUTE

Acqua, vitamine, sali minerali, fibre ed elementi fitochimici sono le sostanze che troviamo in frutta e verdura fondamentali per proteggere la salute del nostro corpo. Gli esperti consigliano di mangiare ogni giorno cinque prodotti ortofrutticoli di colore diverso (bianco, verde, arancio o giallo, rosso, viola o blu).

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

6.....
Frutta bio
Penne bio al pesto
Merluzzo panato
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

13.....
Yogurt bio
Pasta bio alle verdure
Scaloppina di maiale
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

20.....
Frutta bio
Pennette bio integrali al pomodoro
Prosciutto cotto
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

27.....
Frutta bio
Risotto bio allo zafferano
Hamburger vegetariano
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

7.....
Frutta bio
Pasta bio allo zafferano
Formaggio bio
Zucchine bio trifolate
Verdura fresca bio

14.....
*Apranzo senza
glutine!*
Scopri il menù on-line

21.....
Frutta bio
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca bio

28.....
Yogurt bio
Pasta bio al ragù di manzo
Lenticchie in umido
Verdura fresca bio

1.....

Festa del Lavoro

8.....
Frutta bio
Orzotto bio alle verdure
Cotoletta di maiale
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

15.....
Frutta bio
Pasta bio al tonno
Uova bio sode
Zucchine bio trifolate
Verdura fresca bio

22.....
Frutta bio
Riso bio in bianco con
bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

29.....
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Polpettine di tonno
Biete bio all'olio
Verdura fresca bio

2.....

Frutta bio
Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

9.....
Torta di mele
Lasagne goccia d'oro
Piselli in umido
Verdura fresca bio

16.....
Frutta bio
Risotto bio al pomodoro e basilico
Mozzarella bio
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

23.....
Frutta bio
Pasta bio estiva
Platessa gratinata
Broccoli calabresi bio all'olio
Verdura fresca bio

30.....
Torta giorno e notte
Purè di patate
Cotoletta di maiale
Zucchine bio trifolate
Verdura fresca bio

3.....

Yogurt bio
Pasta bio alle zucchine
Bocconcini di pollo
Fagiolini bio all'olio
Verdura fresca bio

10.....
Frutta bio
Riso bio in bianco con
Polpette di manzo al sugo
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio

17.....
Frutta bio
Pasta bio all'olio e grana
Filetto di persico panato
Pomodori bio gratinati
Verdura fresca bio

24.....
Frutta bio
Farro al pomodoro
Crescenza bio
Zucchine bio all'olio
Verdura fresca bio

31.....
Frutta bio
Fusilli bio al pesto
Strudel prosciutto e formaggio
Carote bio all'olio
Verdura fresca bio

CHE CALDO
CHE SETE!

Giugno



Che sete!



**CALDO E ATTIVITÀ
FISICA AUMENTANO
IL FABBISOGNO D'ACQUA**

Il nostro corpo ha bisogno di almeno un litro e mezzo di acqua e, quando ne perdiamo molta con il caldo e la sudorazione, lo stimolo della sete ci fa capire che dobbiamo reintegrarla. Non bisogna però sostituirla con le bevande zuccherate, come le bibite gassate oppure i succhi di frutta, che data la loro alta concentrazione di zucchero non dissetano e lasciano una sensazione dolce in bocca.



UNA BEVANDA
O UN SUCCO
POSSONO CONTENERE
35 GR DI ZUCCHERO
(7 cucchiaini/zollette)

lunedì

3
Frutta bio
Pasta bio alle olive
Rotolo di frittata
Zucchine bio all'olio
Verdura fresca bio

martedì

4
Frutta bio
Risotto bio alla parmigiana
Filetto di trota agli aromi
Carote bio trifolate
Verdura fresca bio

mercoledì

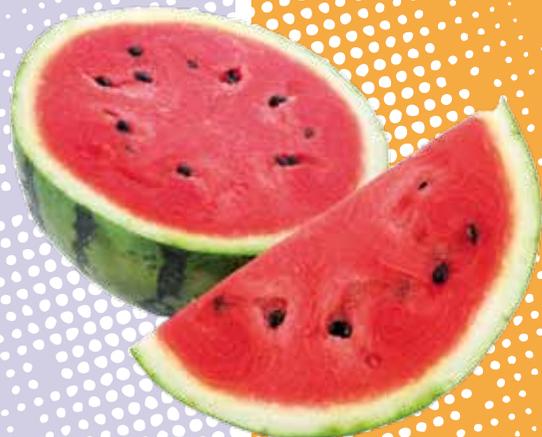
5
Yogurt bio
Lasagne alla bolognese
Piselli in umido
Verdura fresca bio

giovedì

6
Frutta bio
Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Spinaci bio saltati
Verdura fresca bio

venerdì

7
Dolce di fine anno
Pizza farcita
Macedonia di verdure all'olio
Verdura fresca bio



Anche
frutta
e verdura
sono
ottime fonti
d'acqua!

Buone vacanze!

INFO SUL SERVIZIO

Caratteristiche del servizio Mensa



BIOLOGICI

Tutti i tipi di frutta

Tutti i tipi di verdure

Insalate

Agrumi

BIOLOGICI

Pasta

Riso

Farina bianca e gialla

Cereali

BIOLOGICI

Latte

Formaggi

Yogurt

Uova intere

BIOLOGICI

Olivo extra vergine di oliva

Aceto di mele

LA FILIERA DI PREPARAZIONE

1

**FORNITORI
PREFERENZIALMENTE
DEL TERRITORIO**

2

**CONSEGNA SETTIMANALE
DELLE MATERIE
PRIME IN CUCINA**

3

**PREPARAZIONE DELLE
PIETANZE NELLE CUCINE
INTERNE DELLE SCUOLE
DELLA COMUNITÀ**

4

**CONSUMO DEL PRANZO
A SCUOLA**

I CONTROLLI DEL SERVIZIO MENSA

ORGANI UFFICIALI > Verificano il rispetto delle norme igienico sanitarie.

TECNOLOGI ALIMENTARI RISTO 3 > Supervisionano le attività di preparazione delle pietanze

DIETISTI RISTO 3 > Predispongono il menù in base alle linee guida e monitorano il gradimento degli utenti

COMMISSIONI MENSA > Verificano la qualità del servizio e il gradimento degli utenti in mensa

COMUNITÀ DI VALLE > Verificano il rispetto del capitolato



INFO SUL SERVIZIO

ATTENZIONE ALL'AMBIENTE

1

UTILIZZO DI STOVIGLIE,
POSATE E BICCHIERI
LAVABILI

2

ACQUA DEL RUBINETTO

3

TOVAGLIETTE IN CARTA
RICICLATA

4

ATTENZIONE ALLA
RACCOLTA DIFFERENZIATA

MODALITÀ PER RICHIEDERE DELLE

diete particolari

Le richieste di attivazione, rinnovo o sospensione di diete speciali per motivi medici e di diete alternative per motivi etico-religiosi possono essere effettuate esclusivamente on-line sul sito www.dietescuole.it.

Prima di inviare la richiesta, effettuare la registrazione e leggere attentamente le istruzioni.



RICHIESTE PER MOTIVI MEDICI

CHI PUÒ FARE RICHIESTA

Utenti celiaci, affetti da allergie alimentari, intolleranze alimentari o malattie metaboliche, o che necessitano di regimi dietetici specifici per motivi di salute.

COME FAR RICHIESTA

Collegarsi al sito www.dietescuole.it. Effettuare la registrazione, leggere attentamente le istruzioni, cliccare su "Richiesta dieta", compilare tutti i campi e premere sul tasto "INVIA RICHIESTA". Ogni richiesta dovrà essere corredata dal certificato del pediatra/medico specialista

riportante la diagnosi e l'elenco degli alimenti da escludere dalla dieta.

Per tutti gli utenti (studenti, insegnanti e altro personale scolastico) il certificato medico è valido due anni scolastici, ovvero è valido per l'anno scolastico in cui viene presentato e per quello successivo; dopo tale termine la domanda va ripresentata allegando un nuovo certificato. Solo per patologie croniche o permanenti (celiachia, diabete, ecc.) la richiesta e il certificato valgono per l'intero ciclo scolastico (cinque anni per le scuole primarie, tre anni per le scuole secondarie di primo grado).

Inoltre, la richiesta di dieta deve essere sempre effettuata:

- all'inizio di un nuovo ciclo scolastico (scuola primaria, scuola secondaria di primo grado);
- nel caso in cui l'utente cambi scuola, specificando la nuova scuola di afferenza (sia egli studente, insegnante o altro personale scolastico).

Per coloro che devono ripresentare la domanda a seguito della scadenza del certificato medico, si raccomanda di inviare la richiesta entro il 30 settembre 2018 per evitare la sospensione della dieta.

RICHIESTE PER MOTIVI ETICO - RELIGIOSI

CHI PUÒ FARE RICHIESTA

Utenti con esigenze alimentari specifiche dettate da motivi religiosi o scelte di vita.

COME FAR RICHIESTA

Collegarsi al sito www.dietescuole.it. Effettuare la registrazione, leggere attentamente le istruzioni, cliccare su "Richiesta dieta", compilare tutti i campi e premere sul tasto "INVIA RICHIESTA".

La richiesta ha validità per l'intero ciclo scolastico (cinque anni per le scuole primarie, tre anni per le scuole secondarie di primo grado); si raccomanda di inviare la richiesta entro il 30 settembre 2018. Inoltre, la richiesta di dieta deve essere sempre effettuata:

- all'inizio di un nuovo ciclo scolastico (scuola primaria, scuola secondaria di primo grado);

- Nel caso in cui l'utente cambi scuola, specificando la nuova scuola di afferenza (sia egli studente, insegnante o altro personale scolastico).

Per insegnanti e altro personale scolastico, la richiesta di dieta alternativa è valida per sempre, salvo variazioni di sede; in tal caso va ripresentata una nuova richiesta, specificando la nuova scuola di afferenza.

Gentili famiglie,

la consegna di questo calendario, contenente i menù giornalieri per l'a.s. 2018-2019, vuole essere l'occasione per condividere con voi alcune riflessioni.

La Gestione Associata dei Servizi di assistenza scolastica della Comunità della Valle dei Laghi, della Comunità della Valle di Cembra e del territorio della Val D'Adige sin dall'inizio del suo operare ha avuto la sola priorità di fornire un servizio adeguato con l'obiettivo di tendere sempre al miglioramento.

Negli anni abbiamo posto l'attenzione su molti aspetti: l'introduzione di prodotti del territorio e biologici privilegiando la filiera corta, la doppia razione giornaliera di verdura, la valorizzazione del consumo di pesce e di prodotti di origine vegetale, sempre in aderenza alle indicazioni delle Linee Guida redatte dalla Provincia di Trento e dall'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari di Trento.

Un impegno che ha portato, per il terzo anno consecutivo, alla conferma della città di Trento al secondo posto nella classifica 2017-18 delle migliori mense scolastiche italiane in particolare per la sostenibilità.

Tali riscontri evidenziano quanta cura venga riposta in questo servizio, proprio perché diretto a bambini e ragazzi, contrariamente a quanto si potrebbe pensare essendo destinato a soddisfare quasi 10.000 utenti.

Siamo tutti consapevoli che una corretta educazione alimentare passi necessariamente dai tavoli delle mense scolastiche: un'educazione che si arricchisce anche attraverso azioni e misure per la riduzione delle eccedenze alimentari, obiettivo perseguito dal 2016 con l'attivazione di un progetto pilota di ritiro delle eccedenze da parte di una Onlus qualificata.

Tutto questo è stato possibile grazie al lavoro e alla professionalità del personale impiegato nel Servizio Istruzione e alla proficua collaborazione con la Società Cooperativa Risto3, gestore del servizio di ristorazione.

Con l'augurio di un sereno anno scolastico porgo a nome della Gestione Associata i più cordiali saluti.

Annamaria Maturi

Assessore all'Istruzione della Comunità della Valle dei Laghi – Ente capofila

2018
2019