



# Mangiare a scuola



Comune  
di Capannoli



Istituto Comprensivo  
Sandro Pertini  
Capannoli

**farmavaldera**  
SERVIZI FARMACEUTICI E SOLIDALI

## Parliamo di noi

Perché scegliere di dedicare, al tempo di Internet, un opuscolo stampato alle famiglie dei nostri scolari?

- Per mantenere con tutte loro un filo diretto, arrivando nelle case. Filo diretto sui temi del mangiare a scuola, dell'educazione alimentare e ai consumi, del servizio di ristorazione scolastica.
- Per ricordare che in questo Comune esiste - a differenza di tanti - una Commissione Mensa. I partecipanti lavorano da anni perché la mensa scolastica non sia solo un "servizio", ma un segmento importante della rete pedagogica di questo Comune.

E per raccontare il percorso fatto in questi anni, che ha sempre avuto come traguardo il continuo miglioramento.

Pensiamo di aver lavorato bene, insieme alle insegnanti, ai bambini, alle famiglie, al personale di mensa.

Lavoro fatto di mediazione tra le diverse esigenze, di continua "messa a punto" dei menù - ma non solo - e di progettazione didattica con le classi, coinvolgendo le famiglie.

L'**alta qualità** del servizio mensa ci ha di certo aiutato.

Dal nido alle elementari, ogni volta che i bambini mangiano a scuola pasta, cereali, verdure, patate, legumi... così come olio, formaggio, carne... mangiano prodotti coltivati/allevati con metodi ecosostenibili, **biologici**.

Per contribuire alla salute dei bambini e dare una mano al pianeta.



## La commissione mensa

La Commissione Mensa, attiva nel nostro Comune dal 2010, ha lo scopo di assicurare la massima trasparenza nella gestione del servizio e di favorire la partecipazione attiva e strutturata di tutte le componenti - scuola, genitori, ente locale, ditta appaltatrice - con l'intento di rafforzarne così il carattere socio-educativo.

La Commissione Mensa ha funzioni propositive, consultive e di verifica, recepisce le criticità, le indicazioni e i suggerimenti, in una visione collaborativa.

Uno degli obiettivi è di garantire la massima qualità del servizio in termini di gradevolezza e appetibilità dei pasti proposti.

Rappresentanti della Commissione Mensa, come da regolamento, effettuano visite con possibilità di assaggio per monitorare sia la conformità al menù che la qualità complessiva (organolettica, porzioni adeguate, gradevolezza ...) compilando apposite schede di valutazione.

La partecipazione è volontaria.

I componenti:

- un rappresentante dell'amministrazione comunale
- i rappresentanti dei genitori
- i rappresentanti degli insegnanti
- i rappresentanti del personale ATA
- il referente del centro cottura
- il rappresentante di Farmavaldera\*
- la dietista che garantisce supporto e consulenza al servizio

\*Farmavaldera è la società che gestisce la Farmacia comunale di Santo Pietro B.re e che sostiene economicamente i progetti di educazione alimentare e l'informazione nelle scuole



## Il centro cottura



I pasti sono cucinati in un moderno centro cottura, al centro del paese, vicino alle scuole.

Il centro cottura di Capannoli, Largo Maria Montessori, è utilizzato da Sodexo SpA dal 2015.



(<http://it.sodexo.com/home/servizi/servizi-on-site/scuole.html>).

La cucina è in grado di produrre più di 500 pasti giornalieri, grazie anche ai grandi spazi di cui è dotata.

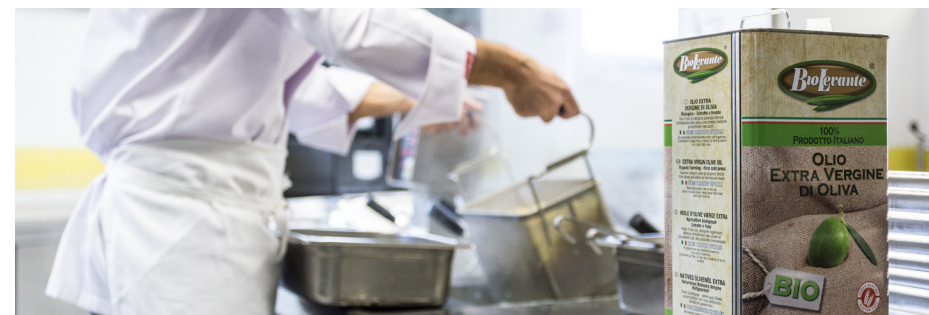
Oltre alla posizione strategica adatta a un trasporto dei pasti efficace e celere, la struttura che accoglie la cucina è di recente costruzione e dotata di ogni attrezzatura: dall'abbattitore al tritatutto, dalle celle frigorifere alla zona diete speciali con forno e fuochi dedicati.

Il centro cottura è moderno, spazioso, attrezzato e attento alla sicurezza del personale e dell'ambiente, alimentato esclusivamente tramite energia elettrica per una maggiore efficienza energetica.



## Gli ingredienti

<i>prodotto biologico</i>	<i>fornitore</i>
Verdure surgelate -gnocchi di patate	Proda
Pasta / Riso / Pomodori pelati / Farina bianca e di mais / Pesto / Aceto / Cereali / Legumi / Biscotti / Marmellata / Olio extra vergine di oliva / Formaggi freschi / Parmigiano reggiano DOP / Grana padano DOP	Murri
Uova fresche pastorizzate	Eurovo - Murri
Carni rosse di bovino e Suino	Salumificio Gerini S.p.A.
Carni pollo e tacchino	Fileni
Latte e yogurt	Granarolo
Frutta e verdure fresche	Giotto Fanti Fresh e Conor
<i>prodotto di filiera corta</i>	<i>fornitore</i>
Pane	Panificio Cipolli





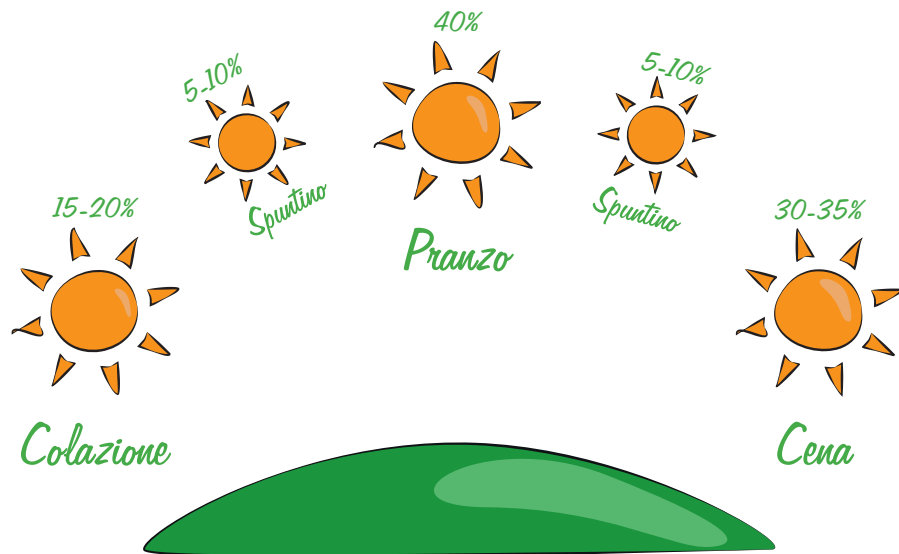
## Il buongiorno si vede dal mattino

I pranzi alle nostre scuole sono pensati e modulati per bambini dai 12 mesi agli 11 anni, e sono bilanciati nei nutrienti per essere il pasto principale della giornata alimentare, che dovrebbe iniziare (per tutti) sempre con una **colazione al mattino**.

Molti bambini arrivano a scuola senza aver fatto colazione, i motivi sono vari: mancanza di tempo, non appetito, "non piace il latte e allora non so cosa dare" ...

È fondamentale che il bambino faccia una **COLAZIONE adeguata**, dopo il digiuno notturno questa energia è essenziale per l'equilibrio psicofisico durante la sua giornata.

La colazione deve apportare sostanze nutrienti, che permettano all'organismo di iniziare la giornata con un'energia "buona", modulata in proteine, grassi, carboidrati, vitamine e sali minerali.



Un bicchiere di latte non è sufficiente, meno che mai le calorie "vuote" di una "brioscina" o "qualche biscotto" e via.

Sono importanti i **carboidrati complessi**:

pane, focaccia, fette biscottate, biscotti, cereali in fiocchi, anche integrali (in questo caso preferire sempre la provenienza biologica), torte casalinghe non elaborate;

**pochi grassi** ma buoni:

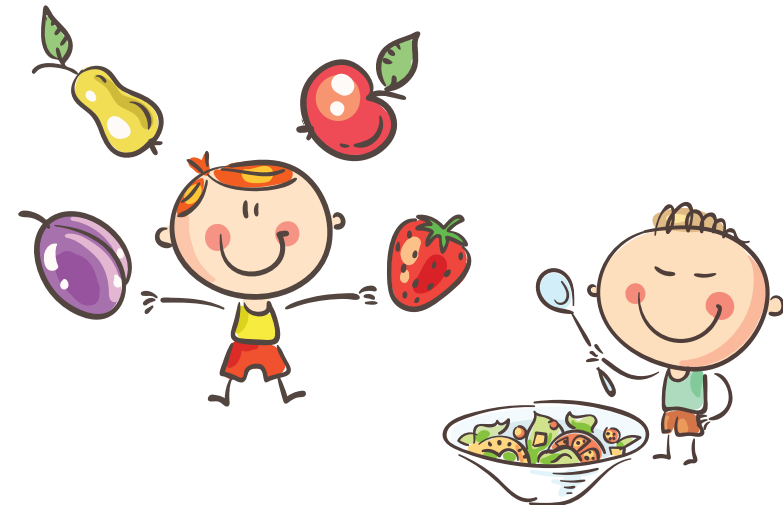
quelli dei latticini - latte, yogurt, ricotta vaccina - ma anche quelli vegetali dei semi oleosi: mandorla, noce, zucca, pinolo, girasole... di solito ai bambini piacciono.

le **proteine**:

da latte e derivati, ma anche le vegetali dei cereali integrali, dei semi oleosi, della frutta secca (albicocca, uvetta, fichi ...), e dei legumi (avete mai provato a spalmare su una bruschetta l'hummus di ceci? Da provare con chi preferisce colazioni salate.

le **vitamine**:

soprattutto dalla frutta fresca, a pezzi, spremuta, o in frullato.





Brioche/pasticceria, biscotti farciti, possono essere proposti per variare un po', ma solo **saltuariamente** e selezionando quelli con meno grassi (soprattutto gli idrogenati), e additivi vari (vale sempre la regola "meno ce n'è meglio è").

Ci sono varie possibilità di combinare una colazione gustosa, con abbinamenti secondo il gusto - dolce o salata - **l'importante è non saltarla**.



## la miglior colazione è variare...

La miglior colazione è **variare spesso il tipo di colazione**, abbinando con criterio, ma anche secondo il gusto.

Perché è importante non "dover" fare colazione: come tutte le imposizioni, spesso appena si può... si smette.



## La merenda a scuola

Con una buona colazione al mattino, le **merende** saranno leggere, digeribili, nell'attesa del pasto successivo.

Una buona tecnica per alleggerire le merende è quella di diminuire le proteine animali, (insaccati, salumi, formaggi), che portano anche grassi, e le merendine industriali, di solito gonfiate di zuccheri semplici, vuoti di nutrimento e zeppi di calorie.

Fare merenda con troppi grassi e zuccheri - tanta energia, scarso potere nutritivo -(focacce ripiene, brioche, merendine industriali, snack salati ...) è sbagliato.

Per tutti, soprattutto per i bambini che stanno seduti la mattina.

Per i bambini che la portano da casa, gli spezzafame adeguati sono quelli che saziano senza impegnare a lungo la digestione: bruschetta (marmellata, pomodoro, olio e sale, saltuariamente crema di cacao), frutta fresca e frutta secca, e semi, (provare con piccole macedonie miste), focaccia vuota, yogurt, piccoli pezzi di torta casalinga.

**La merenda a scuola non deve sostituire la colazione del mattino, né tantomeno rappresentare una specie di pasto.**

La "fame", l'appetito, prima del pranzo sono buoni messaggeri: aumentano la curiosità, aiutano a mangiare meglio, senza sbocconcellare, e a assaggiare.

E qui la famiglia - soprattutto alle elementari - può fare la differenza.



## I menù stagionali

**La rotazione del menù su 8 settimane** ci permette di variare spesso i piatti, di sperimentare diversi abbinamenti, e anche di proporre i cibi meno conosciuti/amati dai bambini (verdure, pesce ...), sostenendoli nella sperimentazione (e nell'ampliamento) del loro "gusto".

ASILO NIDO - MENÙ ESTIVO					
Anno scolastico 2017-18 (fino al 27 ottobre 2017 e dal mese di aprile 2018)					
sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	Pasta al pomodoro Carote in umido Pisellini primavera al forno Frutta di stagione	Cuscus di verdure Brasato di vitello Pomodori in insalata (carote al vapore) Frutta di stagione	Pasta alle zucchine Spezzatino di tacchino in umido Finocchi julienne Frutta di stagione	Risotto al ragù di verdure Pesce bianco alla mugnaia Patate al vapore Frutta di stagione	Passato di legumi con riso/pastina/orzo/crostini Uovo sodo Carote julienne Frutta di stagione
2	Pizza margherita Fagioli lessati Frutta di stagione Dolce casalingo	Pasta pomodoro Hamburger di barbabietola* Fagiolini al vapore Frutta di stagione	Riso all'olio Cuori di merluzzo al pomodoro Bietola al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Pollo e patate al forno Frutta di stagione	Pasta al pesto Pesce bianco all'isolana Pomodori in insalata Frutta di stagione
3	Pasta pomodoro e basilico Frittata di verdure Finocchi al vapore Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Platessa al forno Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Straccetti di pollo al limone Pomodori in insalata Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote julienne Fagiolini al vapore Frutta di stagione Dolce casalingo	Gnocchetti sardi al pomodoro Pesce al forno Zucchine e carote al vapore Frutta di stagione
4	Risotto allo zafferano Frittata farina di ceci e verdure Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Coscia di pollo al forno Carote julienne Frutta di stagione	Minestra di verdure con riso/pastina/orzo/crostini Lenticchie in umido Patate arrosto/al vapore Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdure Polpettone di vitello in bianco/pomodoro Pinzimonio Frutta di stagione	Riso all'olio e parmigiano Filetto di pesce dorato al forno Insalata mista Frutta di stagione

sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
5	Cuscus di verdure Carote in umido Pisellini primavera al forno Frutta di stagione	Pasta alle zucchine Hamburger di verdure* Finocchi julienne Frutta di stagione	Risotto al ragù di verdure Pesce bianco alla mugnaia Patate al vapore Frutta di stagione	Passato di legumi con riso/pastina/orzo/crostini Uovo sodo Carote julienne Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Brasato di vitello Pomodori in insalata Frutta di stagione
6	Pasta al pomodoro Coniglio disossato al forno Fagiolini al vapore Frutta di stagione	Pasta al pesto Cuori di merluzzo al pomodoro Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pizza margherita Fagioli lessati Frutta di stagione Dolce casalingo	Riso all'olio Pesce bianco all'isolana Bietola al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Pollo e patate al forno Frutta di stagione
7	Risotto alla parmigiana Platessa al forno Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Straccetti di pollo al limone Pomodori in insalata Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote julienne Fagiolini al vapore Frutta di stagione Dolce casalingo	Gnocchetti sardi al pomodoro e zucchine al vapore Scaloppine di vitello al limone Zucchine e carote al vapore Frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico Frittata di verdure Finocchi al vapore Frutta di stagione
8	Pasta olio e parmigiano Coscia di pollo al forno Carote julienne Frutta di stagione	Minestra di verdure con riso/pastina/orzo/crostini Lenticchie in umido Patate arrosto/al vapore Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdure Polpettone di vitello in bianco/pomodoro Pinzimonio Frutta di stagione	Riso all'olio e parmigiano Filetto di pesce dorato al forno Insalata mista Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Frittata farina di ceci e verdure Pomodori in insalata Frutta di stagione

\* Queste ricette sono state proposte dai genitori del Nido durante il progetto "La verdura, che secondo!" a.s.2016-17.



## SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE - MENÙ ESTIVO

Anno scolastico 2017-18 (dal 27 ottobre 2017 e dal mese di aprile 2018)

sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	Pasta al pomodoro Formaggio Pisellini primavera al forno Frutta di stagione	Cuscus con verdure Brasato di vitello Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Spezzatino di tacchino in umido Insalata mista Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Pesce bianco alla mugnaia Patate al vapore Frutta di stagione	Risotto alle zucchine Uovo sodo/ frittata Carote julienne Frutta di stagione
2	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Pollo e patate al forno Frutta di stagione	"Pasta pomodoro,capperi e olive Polpa di coniglio disossato al forno Fagiolini al vapore Frutta di stagione	"Pasta al ragù di verdure Filetto di pesce dorato al forno Bietola al vapore Frutta di stagione	"Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione Dolce casalingo"	"Pasta al pesto Mozzarella vaccina Pomodori in insalata Frutta di stagione
3	Pasta pomodoro e basilico Frittata di verdure Piselli all'olio Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Cuori di merluzzo al pomodoro Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Straccetti di pollo al limone Pomodori in insalata Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote julienne Fagiolini al vapore Frutta di stagione Dolce casalingo	Gnocchi al pomodoro Formaggio Zucchine e carote al vapore Frutta di stagione
4	Risotto allo zafferano Scaloppine di vitello al limone Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Coscia di pollo al forno Carote julienne Frutta di stagione	Minestra di legumi con riso/pastina/orzo/crostini Formaggio Patate arrosto Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdure Polpettone di vitello in bianco/ pomodoro Pinzimonio Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pesto Filetto di pesce dorato al forno Insalata mista Frutta di stagione

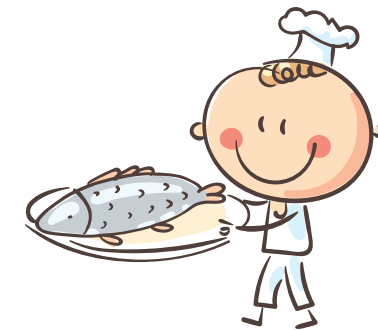


sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
5	Cuscus con verdure Formaggio Pisellini primavera al forno Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Spezzatino di tacchino in umido Insalata mista Frutta di stagione	Gnocchi al pomodoro Pesce bianco alla mugnaia Patate al vapore Frutta di stagione	Risotto alle zucchine Uovo sodo/ frittata Carote julienne Frutta di stagione	Pasta al pomodoro Brasato di vitello Pomodori in insalata Frutta di stagione
6	Pasta pomodoro,capperi e olive Polpa di coniglio disossato al forno Fagiolini al vapore Frutta di stagione	Pasta al pesto Formaggio Pomodori in insalata Frutta di stagione	Pizza margherita Insalata mista Frutta di stagione Dolce casalingo	Pasta al ragù di verdure Filetto di pesce dorato al forno Bietola al vapore Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Pollo e patate al forno Frutta di stagione
7	Risotto alla parmigiana Cuori di merluzzo al pomodoro Insalata verde Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Straccetti di pollo al limone Pomodori in insalata Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote julienne Fagiolini al vapore Frutta di stagione Dolce casalingo	Gnocchi al pomodoro Scaloppine di vitello al limone Zucchine e carote al vapore Frutta di stagione	Pasta pomodoro e basilico Frittata di verdure Piselli all'olio Frutta di stagione
8	Pasta olio e parmigiano Coscia di pollo al forno Carote julienne Frutta di stagione	Minestra di legumi con riso/pastina/orzo/crostini Formaggio Patate arrosto Frutta di stagione	Pasta al ragù di verdure Polpettone di vitello in bianco/ pomodoro Pinzimonio Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pesto Filetto di pesce dorato al forno Insalata mista Frutta di stagione	Risotto allo zafferano Brasato di vitello Pomodori in insalata Frutta di stagione

## ASILO NIDO - MENÙ INVERNALE

Anno scolastico 2017/18 (in vigore dal 30 ottobre 2017 fino a marzo 2018)

sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	Gnocchetti di patata al pomodoro Fagioli cannellini lessi Finocchi gratinati Frutta di stagione	Risotto al pomodoro Scaloppine di vitello al limone Patate lesse Frutta di stagione	Riso all'olio e parmigiano Pisellini primavera al forno Spinaci al latte Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Cuori di nasello al forno Bietola all'agro Frutta di stagione	Minestra lombarda Uovo sodo Carote al vapore Frutta di stagione
2	Risotto alla zucca Pollo e patate al forno Frutta di stagione	Pasta all'olio Filetto di pesce dorato al forno Spinaci all'olio Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza margherita Frutta di stagione Dolce casalingo	Pasta al pesto Coniglio disossato al forno Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Polenta di mais al pomodoro Fagioli lessi Carote julienne Frutta di stagione
3	Minestra di verdure e legumi con cereali Uova al pomodoro Carote al latte Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote e insalata mista Frutta di stagione Dolce casalingo "	Risotto al pomodoro Lenticchie in umido Finocchi julienne Frutta di stagione "	Crema di zucca con riso/pastina/orzo/crostini Brasato di vitellone Bietola all'olio Frutta di stagione	Risotto alla verza Cuori di merluzzo al pomodoro Patate lesse Frutta di stagione
4	Passato di verdure con riso/pastina/orzo/crostini Petto di pollo alla salvia Insalata mista Frutta di stagione	Riso alla parmigiana Polpettone di vitello in bianco/pomodoro Finocchi gratinati al forno Frutta di stagione	Gnocchetti al pomodoro Filetto di pesce dorato al forno Purè Frutta di stagione	Pasta al ragù di carne bovina Purè di ceci Pinzimonio Frutta di stagione	Pastina in brodo di carne bovina Filetto di pesce alla mugnaia Cavolfiore al vapore Frutta di stagione



sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
5	Pasta al pomodoro Pisellini primavera al forno Carote in umido Frutta di stagione	Risotto alla verza Spezzatino di tacchino in umido Spinaci all'olio Frutta di stagione	Pasta alla zucca Pesce bianco alla mugnaia Patate al vapore Frutta di stagione	Passato di legumi con riso/pastina/orzo/crostini Uovo sodo Carote julienne Frutta di stagione	Risotto al ragù di verdure Filetto di pesce dorato al forno Finocchi gratinati Frutta di stagione
6	Crema di porri e patate con riso/pastina/orzo/crostini Coniglio disossato al forno Bietola all'agro Frutta di stagione	Pasta al pesto Cuori di merluzzo al pomodoro Finocchi gratinati Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote julienne Insalata mista Dolce casalingo	Riso all'olio e parmigiano Pesce bianco all'isolana Patate al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Hamburger di ceci* Spinaci saltati Frutta di stagione
7	Pasta all'olio e parmigiano Straccetti di pollo al limone Carote lesse Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza margherita Frutta di stagione Dolce casalingo	Pastina in brodo di carne bovina Polpettone di vitello in bianco/pomodoro Finocchi gratinati al forno Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Pesce bianco alla mugnaia Spinaci al latte Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Fagioli lessati Insalata verde Frutta di stagione
8	Risotto allo zafferano Cuori di merluzzo al pomodoro Cavolfiore al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdure con riso/pastina/orzo/crostini Pollo al forno Patate arrosto/al vapore Frutta di stagione	Polenta di mais al pomodoro Uovo sodo Carote julienne Frutta di stagione	Riso all'olio e parmigiano Frittata farina di ceci e verdure Insalata mista Frutta di stagione	Pasta al ragù Patate arrosto Spinaci saltati Frutta di stagione Dolce casalingo

\* Queste ricette sono state proposte dai genitori del Nido durante il progetto "La verdura, che secondo!" a.s.2016-17.



SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE - MENÙ INVERNALE					
Anno scolastico 2017/18 (in vigore dal 30 ottobre 2017 ad aprile 2018)					
sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1	Gnocchi di patate al pomodoro Formaggio Finocchi gratinati Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Scaloppine di vitello al limone Patate lesse Frutta di stagione	Risotto alla parmigiana Spezzatino di tacchino con verdure in umido Frutta di stagione	Passato di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Cuori di nasello al forno Bietola all'agro Frutta di stagione	Minestra di fagioli Uovo sodo/ frittata Carote julienne Frutta di stagione
2	Risotto alla zucca Pollo e patate al forno Frutta di stagione	Pasta all'olio Filetto di pesce al forno Spinaci all'olio Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza margherita Frutta di stagione Dolce casalingo	Pasta al pesto Coniglio disossato al forno Cavolfiore gratinato Frutta di stagione	Polenta di mais al pomodoro Formaggio Carote julienne Frutta di stagione
3	Minestra di verdure e legumi con cereali Frittata di verdure Carote al latte Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Insalata mista Frutta di stagione Dolce casalingo	Risotto al ragù di pesce Bruschetta all'olio/ pomodoro Finocchi julienne Frutta di stagione	Crema di zucca con riso/pastina/orzo/crostini Brasato di vitellone Bietola all'olio Frutta di stagione	Risotto alla verza Cuori di merluzzo al pomodoro Patate lesse Frutta di stagione
4	Passato di verdure con riso/pastina/orzo/crostini Coscia di pollo al forno Insalata mista Frutta di stagione	Riso all'olio e parmigiano Polpettone di vitello in bianco/pomodoro Finocchi gratinati al forno Frutta di stagione	Gnocchetti sardi al pomodoro Filetto di pesce dorato al forno Purè Frutta di stagione	Pasta al ragù di carne bovina Pinzimonio Frutta di stagione Dolce casalingo	Pastina in brodo di carne bovina Formaggio Cavolfiore al vapore Frutta di stagione

sett.	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
5	Gnocchi al pomodoro Pisellini primavera al forno Formaggio Frutta di stagione	Risotto alla verza Spezzatino di tacchino in umido Spinaci all'olio Frutta di stagione	Pasta alla zucca Pesce bianco alla mugnaia Patate al vapore Frutta di stagione	Minestra di fagioli Uovo sodo/ frittata Carote julienne Frutta di stagione	Risotto al ragù di pesce Bruschetta all'olio/ pomodoro Finocchi gratinati Frutta di stagione Dolce casalingo
6	Crema di porri e patate con riso/pastina/orzo/crostini Coniglio disossato al forno Bietola all'agro Frutta di stagione	Pasta al pesto Formaggio Finocchi gratinati Frutta di stagione	Lasagne al ragù di carne bovina Carote julienne e insalata mista Fagiolini al vapore Frutta di stagione Dolce casalingo	Riso all'olio e parmigiano Pesce bianco all'isolana Patate al vapore Frutta di stagione	Minestra di verdura con riso/pastina/orzo/crostini Scaloppine di vitello al limone Spinaci saltati Frutta di stagione
7	Pasta olio e parmigiano Straccetti di pollo al limone Carote lesse Frutta di stagione	Passato di verdura Pizza margherita Frutta di stagione Dolce casalingo	Pastina in brodo di carne bovina Polpettone di vitello in bianco/pomodoro Finocchi gratinati al forno Frutta di stagione	Risotto al ragù di verdure Filetto di pesce dorato al forno Spinaci carote al latte Frutta di stagione	Gnocchi di patata al pomodoro Formaggio Insalata verde Frutta di stagione
8	Risotto allo zafferano Cuori di merluzzo al pomodoro Cavolfiore al vapore Frutta di stagione	Pasta olio e parmigiano Coscia di pollo al forno Patate arrosto/al vapore Frutta di stagione	Polenta di mais al pomodoro Uovo sodo/ frittata Carote julienne Frutta di stagione	Passato di legumi con riso/pasta/crostini Formaggio Insalata mista Frutta di stagione	Timballo di maccheroni al forno Patate arrosto Spinaci saltati Frutta di stagione Dolce casalingo



I NOSTRI Menù PREVEDONO **proteine animali**, alternando ricette di carne bianca (pollo, coniglio, tacchino), carne di vitellone, pesce bianco, uova, formaggi, e **proteine vegetali**: ceci, piselli, lenticchie, fagioli.

Ai bambini viene proposto di mangiare legumi come secondo piatto (e non come contorno). Una buona abitudine, da seguire anche in famiglia.

**Tutti i prodotti di origine animale offerti dalla mensa, escluso il pesce, provengono da allevamenti biologici.**

Da anni scegliamo alimenti della migliore qualità per i bambini, con l'intento non solo di diminuire il più possibile la presenza di inquinanti nella loro dieta, ma anche di sostenere scelte biosostenibili del modo in cui produciamo il nostro cibo.

La zootecnia biologica ha come obiettivo principale una produzione eco-sostenibile - tanto essenziale per i futuri cittadini del pianeta - e il benessere degli animali, inatteso negli allevamenti intensivi.

Sperimenta e conferma principi e metodologie per produrre alimenti in modo meno crudele, alimenti più sani, per chi li mangia e per chi ci lavora e per l'ambiente in cui sono realizzati.

**Gli animali** sono rispettati nei loro bisogni fisiologici e comportamentali, vivono in spazi adatti e più spaziosi, pascolano all'aperto, mangiano foraggi e mangimi anch'essi biologici, che rendono sotto forma di ottimo concime. Negli allevamenti biologici non è ammesso l'uso di aminoacidi di sintesi per aumentare la performance di crescita, di ormoni (estrogeni) per sincronizzare e ottimizzare i calori.

Gli animali vivono nel ritmo naturale di giorno/notte, senza essere sottoposti alla continua luce artificiale.

**Condizioni di vita migliori**, anche igieniche, consentono agli animali di ammalarsi di meno. Per la prevenzione e la cura vengono prescritti rimedi fitoterapici e omeopatici. Il ricorso a farmaci allopatrici è rigorosamente limitato a casi eccezionali. Sono vietati i trattamenti di profilassi e prevenzione con farmaci allopatrici, compresi gli antibiotici. Il tempo di sospensione - tra la fine dell'eventuale cura farmacologica e la macellazione - è doppio rispetto agli allevamenti intensivi.

Tutti i vegetali freschi - verdure, ortaggi, frutta - sono proposti a tavola nella stagione di appartenenza. Durante l'inverno, quando l'offerta di ortaggi freschi è molto ridotta, accanto a finocchi, carote, cavolfiore, patate, zucche, possono trovarsi nei menù ortaggi surgelati come i fagiolini e gli spinaci.

Frutta	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Albicocca						o	o					
Arance		o	o	o	o				o	o	o	o
Clementini	o	o								o	o	o
Fragole				o	o	o	o	o	o			
Mele	o	o	o	o	o			o	o	o	o	o
Pere	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Pesche						o	o	o	o	o		
Susine						o	o	o	o	o		
Limoni	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Kiwi	o	o	o	o	o					o	o	o
Uva									o	o	o	o

Verdura	gen	febb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Aglio	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Asparagi			o	o	o							
Bietola		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Carota	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Cardi	o										o	o
Carciofi			o	o	o	o						
Cetrioli						o	o	o	o	o		
Cavoli	o	o	o	o	o	o			o	o	o	o
Cicoria		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Cipolla	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Fagiolini						o	o	o	o	o	o	
Fagioli	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Finocchi	o	o	o	o	o							
Lattuga		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Melanzane						o	o	o	o	o	o	
Patata	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Peperoni						o	o	o	o	o	o	
Pomodoro							o	o	o	o	o	
Piselli				o	o	o	o					
Porro	o	o	o	o	o				o	o	o	o
Rape rosse	o	o			o	o	o	o	o	o	o	o
Radicchio	o	o	o	o	o				o	o		
Sedano	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Spinaci	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Zucchine						o	o	o	o	o	o	
Zucca	o	o							o	o	o	o



Realizzato grazie alla collaborazione tra:

Comune di Capannoli, Farmavaldera, Commissione mensa, Istituto Comprensivo S.Pertini Capannoli  
Testi a cura di Marina Saviozzi, dietista counselor



Comune  
di Capannoli



Istituto Comprensivo  
Sandro Pertini  
Capannoli

**farmavaldera**  
SERVIZI FARMACEUTICI E SOLIDALI