

NUOVO MENU' A.S. 2021-2022

COMUNE DI LATERINA PERGINE VALDARNO

Di seguito il menu annuale per la mensa scolastica , tutte le informazioni relative a:

- qualità della materia prima
- le tecniche di lavorazione e confezione piatti
- i pasti speciali
- le variazioni del menu

possono essere consultate collegandosi al sito della Centropuriservizi : www.centropuriservizi.com

LA MERENDA DEI PIÙ PICCOLI

Lunedì e giovedì
Martedì
Mercoledì
Venerdì

- ▶ FRUTTA FRESCA 1^ CAT. NAZIONALE, DI STAGIONE
- ▶ PANE E OLIO
- ▶ YOGURT
- ▶ PANE E MARMELLATA** O NUTELLA (alternati) ogni 15 gg.
** ciliegia o albicocca

AUTUNNO

27 SETTEMBRE	28 SETTEMBRE	29 SETTEMBRE	30 SETTEMBRE	01 OTTOBRE
PASTA ALLA PIZZAIOLA HAMBURGER DI PESCE	RISOTTO ALLE ZUCCHINE ROAST BEEF	RAVIOLI AL BURRO E SALVIA CAPRESE	PASTA POMODORO E BASILICO BOCCONCINI DI TACCHINO AL FORNO	PASTA ALLE MELANZANE ARISTA
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato				

DAL 04 OTTOBRE 2021 AL 31 DICEMBRE 2021

OTTOBRE 2021					
Sett.	Lunedì 04 OTTOBRE	Martedì 05 OTTOBRE	Mercoledì 06 OTTOBRE	Giovedì 07 OTTOBRE	Venerdì 08 OTTOBRE
1	CREMA DI PORRI E PATATE E CON PASTINA HAMBURGER 1	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5	PASTA AL PESTO FRITTATA PISELLI CAROTE AL VAPORE PANE INTEGRALE 1,2,4	RISOTTO ALLA ZUCCA FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 2,3	PASTA al BURRO COSCE DI POLLO AL FORNO 1, 4
			INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	11 OTTOBRE	12 OTTOBRE	13 OTTOBRE	14 OTTOBRE	15 OTTOBRE
2	PASTA AL POMODORO TOTANI DORATI 1,2,3,5	PASTA ALL'OLIO ED ERBETTE AROMATICHE COTOLETTA DI PETTO DI POLLO 1	BRODO VEGETALE CON RISO CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL PESTO HAMBURGER PISELLI 1,4	PASTA ALLA NORMA PIATTO FREDDO 1,4
				INFANZIA pesto senza pinoli	
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	18 OTTOBRE	19 OTTOBRE	20 OTTOBRE	21 OTTOBRE	22 OTTOBRE
3	PASTA IN SALSA ROSA FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE	PASSATO DI VERDURA CON RISO BOCCONCINI DI VITELLO AL POMODORO	PASTA AL BURRO HAMBURGER DI TACCHINO 1,4	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1, 5	RISO AL POMODORO FILETTO DI PESCE AL FORNO 1,2,5,3

	1,2,4	PATATE TRIFOLATE PANE INTEGRALE			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	25 OTTOBRE	26 OTTOBRE	27 OTTOBRE	28 OTTOBRE	29 OTTOBRE
4	PASTA ALL'OLIO ARROSTO DI VITELLO PATATE AL FORNO – LESSE 1	PASTA AL PESTO HAMBURGER O POLPETTE DI PESCE 1,4,3,(2)	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4	RISO ALLA PARMIGIANA COSCIA DI POLLO AL FORNO 4	BRODO VEGETALE CON PASTINA COTOLETTA DI TACCHINO PISELLI E CAROTE ALL'OLIO 1
		INFANZIA pesto senza pinoli			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

NOVEMBRE 2021					
Sett.	Lunedì 01 NOVEMBRE	Martedì 02 NOVEMBRE	Mercoledì 03 NOVEMBRE	Giovedì 04 NOVEMBRE	Venerdì 05 NOVEMBRE
1	CREMA DI PORRI E PATATE E CON PASTINA HAMBURGER 1	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1,5	PASTA AL PESTO FRITTATA PISELLI CAROTE AL VAPORE PANE INTEGRALE 1,2,4	RISOTTO ALLA ZUCCA FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 2,3	PASTA al BURRO COSCE DI POLLO AL FORNO 1, 4
			INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	08 NOVEMBRE	09 NOVEMBRE	10 NOVEMBRE	11 NOVEMBRE	12 NOVEMBRE

2	PASTA AL POMODORO TOTANI DORATI 1,2,3,5	PASTA ALL'OLIO ED ERBETTE AROMATICHE COTOLETTA DI PETTO DI POLLO 1	BRODO VEGETALE CON RISO CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL PESTO HAMBURGER PISELLI 1,4	PASTA ALLA NORMA PIATTO FREDDO 1,4
				INFANZIA pesto senza pinoli	
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	15 NOVEMBRE	16 NOVEMBRE	17 NOVEMBRE	18 NOVEMBRE	19 NOVEMBRE
3	PASTA IN SALSA ROSA FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE 1,2,4	PASSATO DI VERDURA CON RISO BOCCONCINI DI VITELLO AL POMODORO PATATE TRIFOLATE <u>PANE INTEGRALE</u>	PASTA AL BURRO HAMBURGER DI TACCHINO 1,4	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5	RISO AL POMODORO FILETTO DI PESCE AL FORNO 1,2,5,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	22 NOVEMBRE	23 NOVEMBRE	24 NOVEMBRE	25 NOVEMBRE	26 NOVEMBRE
4	PASTA ALL'OLIO ARROSTO DI VITELLO PATATE AL FORNO – LESSE 1	PASTA AL PESTO HAMBURGER O POLPETTE DI PESCE 1,4,3,(2)	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4	RISO ALLA PARMIGIANA COSCIA DI POLLO AL FORNO 4	BRODO VEGETALE CON PASTINA COTOLETTA DI TACCHINO PISELLI E CAROTE ALL'OLIO 1
		INFANZIA pesto senza pinoli			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

DICEMBRE 2021

Sett.	Lunedì 29 NOVEMBRE	Martedì 30 NOVEMBRE	Mercoledì 01 DICEMBRE	Giovedì 02 DICEMBRE	Venerdì 03 DICEMBRE
1	CREMA DI PORRI E PATATE E CON PASTINA HAMBURGER 1	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5	PASTA AL PESTO FRITTATA PISELLI CAROTE AL VAPORE PANE INTEGRALE 1,2,4	RISOTTO ALLA ZUCCA FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 2,3	PASTA al BURRO COSCE DI POLLO AL FORNO 1, 4
			INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<u>03 DICEMBRE È LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ:</u>					
<p>Un appuntamento che si ripete dal 1981 per promuovere una più diffusa e approfondita conoscenza sui temi della disabilità e sostenere la piena inclusione.</p> <p>La partecipazione attiva di ciascun disabile e la conquista dell'autonomia personale cominciano garantendo il diritto all'istruzione di ciascuna bambina e bambino che a causa della loro disabilità, più degli altri sono esposti al rischio di discriminazione e violenza, che spesso sono la conseguenza della mancanza del necessario sostegno sociale, del degrado e dell'ignoranza. Dalla scuola e attraverso la scuola si costruisce una società inclusiva.</p> <p>Il servizio mensa pone una particolare attenzione alle esigenze di questi bambini con una personalizzazione dei piatti proposti dal menu.</p>					
	06 DICEMBRE	07 DICEMBRE	08 DICEMBRE	09 DICEMBRE	10 DICEMBRE
2	PASTA AL POMODORO TOTANI DORATI 1,2,3,5	RISO ALL'OLIO ED ERBETTE AROMATICHE COTOLETTA DI PETTO DI POLLO	BRODO VEGETALE CON PASTINA CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL PESTO HAMBURGER PISELLI 1,4	PASTA POMODORO E RICOTTA PIATTO FREDDO 1,4

				INFANZIA pesto senza pinoli	
	TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato				
	13 DICEMBRE	14 DICEMBRE	15 DICEMBRE	16 DICEMBRE	17 DICEMBRE
3	PASTA IN SALSA ROSA FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE 1,4,2	PASSATO DI VERDURA CON RISO POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO <u>PANE INTEGRALE</u> 1,2,5	PASTA AL BURRO HAMBURGER DI TACCHINO 1,4	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1, 5	RISO AL POMODORO FILETTO DI PESCE AL FORNO 1,2,5,3
	TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato				
	20 DICEMBRE	21 DICEMBRE	22 DICEMBRE	23 DICEMBRE	24 DICEMBRE
4	PASTA ALL'OLIO ARROSTO DI VITELLO PATATE AL FORNO – LESSE 1	PASTA AL PESTO HAMBURGER O POLPETTE DI PESCE 1,4,3,(2)	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4	RISO ALLA PARMIGIANA COSCIA DI POLLO AL FORNO 4	BRODO VEGETALE CON PASTINA COTOLETTA DI TACCHINO PISELLI E CAROTE ALL'OLIO 1
		INFANZIA pesto senza pinoli			
	TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato				
	27 DICEMBRE	28 DICEMBRE	29 DICEMBRE	30 DICEMBRE	31 DICEMBRE
	CREMA DI PORRI E PATATE E CON PASTINA HAMBURGER 1	PASTA al BURRO SCALOPPINE DI POLLO ALLE ERBE AROMATICHE 1,4	PASTA AL PESTO FRITTATA PISELLI CAROTE AL VAPORE	RISOTTO ALLA ZUCCA FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 1,2,3	PASTA OLIO E GRANA PIATTO FREDDO 1,4

			PANE INTEGRALE 1,4,2		
			INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

INVERNO DAL 01 GENNAIO 2022 AL 30 APRILE 2022

GENNAIO 2022					
Sett.	LUNEDI 03 GENNAIO	MARTEDI 04 GENNAIO	MERCOLEDI 05 GENNAIO	GIOVEDI 06 GENNAIO	VENERDI 07 GENNAIO
1	RAVIOLI BURRO E SALVIA FRITTATA PANE INTEGRALE 1,2,4	PASTA AL PESTO TOTANI DORATI 1,2,4,3	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1,5	CREMA DI ZUCCA E PORRI CON RISO POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 1,2	PASTA AGLIONE HAMBURGER TACCHINO 1
		INFANZIA pesto senza pinoli			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	10 GENNAIO	11 GENNAIO	12 GENNAIO	13 GENNAIO	14 GENNAIO
2	RISO ROSA ARISTA AL FORNO	PASTA ALL'OLIO COTOLETTA DI TACCHINO 1	CREMA DI CANNELLINI CON CROSTINI CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO 1,5	PASTA AL POMODORO FILETTO DI PESCE AL FORNO 1,2,5,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE se non diversamente specificato					
	17 GENNAIO	18 GENNAIO	19 GENNAIO	20 GENNAIO	21 GENNAIO
3	BRODO VEGETALE CON PASTINA ARROSTO DI TACCHINO	RISOTTO AI PORRI COSCIA DI POLLO AL	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO	PASTA ALL'OLIO ED ERBE AROMATICHE HAMBURGER DI PESCE	PASTA RAGU' FRITTATA DI PATATE

	PATATE AL FORNO- LESSE 1	FORNO	1,2,4	LEGUMI ALL'OLIO PANE INTEGRALE 1,3	1,5,2
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	24 GENNAIO	25 GENNAIO	26 GENNAIO	27 GENNAIO	28 GENNAIO
4	RISO GIALLO HAMBURGER DI VITELLO PISELLI ALL'OLIO 1	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO PATATE AL FORNO 1,5	PASTA AL PESTO FILETTO DI PESCE GRATINATO 1,4,3,2 INFANZIA pesto senza pinoli	BRODO VEGETALE CON PASTINA CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL POMODORO BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI 1,5
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
FEBBRAIO 2022					
	31 GENNAIO	01 FEBBRAIO	02 FEBBRAIO	03 FEBBRAIO	04 FEBBRAIO
5	PASTA ALL'AGLIONE TOTANI DORATI 1,2,3	PASTA AL BURRO HAMBURGER DI TACCHINO PANE INTEGRALE 1,4	RISO ROSA FRITTATA AL FORMAGGIO 2,4	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE ARISTA AL FORNO PATATE AL FORNO 1
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
05 FEBBRAIO GIORNATA MONDIALE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE					
<p>Tema di grande attualità ed importante , tutti noi possiamo fare qualcosa per il nostro pianeta partendo proprio dalla tavola a dal rispetto del cibo .</p> <p>La nostra è una mensa sostenibile ,che pone attenzione all'ambiente ed al cibo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizziamo l'acqua depurata dell'acquedotto, eliminando l'utilizzo delle bottigliette in plastica , se non in situazioni occasionali di emergenza - utilizziamo stoviglie lavabili - nel refettorio del comune di Terranuova Bracciolini utilizziamo l'energia prodotta dai pannelli fotovoltaici - rispettiamo le grammature indicate dalle linee guida , ciò permette di fronteggiare i bisogni energetici e nutrizionali dei ragazzi ma di 					

limitare le eccedenze e quindi gli sprechi

- vi è un 'attenta gestione del magazzino, gli ordini delle derrate alimentari più deperibili sono settimanali e per alcuni prodotti trisettimanali o giornalieri
- monitoriamo l'andamento del pasto e l'apprezzamento dei piatti da parte degli alunni, se una pietanza non va si sostituisce, si modifica la preparazione perché il nostro obiettivo è che i bambini mangino con piacere e si riducano gli scarti
- il cibo avanzato (cucinato e non distribuito) viene donato ad associazioni benefiche
- e poi ci sono i progetti educativi in classe finalizzati a migliorare la sensibilità ed rispetto verso il cibo e l'ambiente: ...la buste salva merenda, gli interventi sulla merenda della metà mattina i suggerimento per i genitori ecc..

	07 FEBBRAIO	08 FEBBRAIO	09 FEBBRAIO	10 FEBBRAIO	11 FEBBRAIO
6	RISO AL RAGÙ DI PESCE PIATTO FREDDO 1,3	CREMA DI ZUCCA E/O PORRI CON RISO POLPETTE DI PESCE 1,2,3	PASTA ROSE COSCE DI POLLO AL FORNO 1,4	PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI PETTO DI TACCHINO ALLE VERDURE 1, 4	PASTA ALL'OLIO HAMBURGER DI VITELLO PISELLI E CAROTE 1
	INFANZIA no tonno			INFANZIA pesto senza pinoli	
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	14 FEBBRAIO	15 FEBBRAIO	16 FEBBRAIO	17 FEBBRAIO	18 FEBBRAIO
7	PASTA AL PROSCIUTTO COTTO FRITTATA ALLE VERDURE 1,4	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4	BRODO VEGETALE CON RISO CROCCHETTE DI VERDURE PANE INTEGRALE 1,2,4	PASTA ALL'OLIO ARISTA AL FORNO 1	RISO AL POMODORO TOTANI DORATI 1,2,5,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	21 FEBBRAIO	22 FEBBRAIO	23 FEBBRAIO	24 FEBBRAIO	25 FEBBRAIO
8	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1,5	PASTA ALLE ERBE AROMATICHE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3	PASTA AL POMODORO HAMBURGER DI TACCHINO 1,5	RISO ROSA COSCIA DI POLLO AL FORNO	BRODO DI VERDURE CON PASTINA ROAST BEEF PATATE AL FORNO 1

TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato

MARZO 2022

Sett. 1	LUNEDI 28 FEBBRAIO	MARTEDI 01 MARZO	MERCOLEDI 02 MARZO CENERI	GIOVEDI 03 MARZO	VENERDI 04 MARZO Q
	PASTA ROSE' FRITTATA PANE INTEGRALE 1,4,2	PASTA AL PESTO HAMBURGER DI TACCHINO 1,4	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4	CREMA DI PORRI CON RISO POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 1,4,2	PASTA AGLIONE TOTANI DORATI 1,2,3
		INFANZIA pesto senza pinoli			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
04 MARZO GIORNATA MONDIALE PREVENZIONE OBESITÀ					
<p>Un bambino/a in sovrappeso ed ancora di più un bambino/a obeso/a sarà molto probabilmente un adulto con una spiccata predisposizione alle malattie metaboliche.</p> <p>L'Obesità ed il sovrappeso devono e possono essere prevenute fin dalla prima infanzia adottando uno stile di vita sano attivo ed un'alimentazione di tipo mediterraneo , variata , equilibrata .</p> <p>Il menu di oggi :</p> <p><u>Pasta con sugo di pomodoro:</u> è un piatto sano, rappresentativo della dieta mediterranea, gustoso, apprezzato dai bambini, poco grasso e ricco di antiossidanti , dal buon potere saziante.</p> <p><u>Pesce:</u> i totani sono molluschi ! ma sono molto graditi dai bambini ; rappresentano una valida alternativa al piatto di carne . Il pesce è un alimento di facile digestione e ricco in omega 3 (grassi buoni). E' un piatto difficile da far apprezzare, ma basta usare un po' di fantasia, nello specifico totani sono impanati con pane grattato e cotti in forno , ma basta usare un pò di fantasia ed aggiungere al pane grattato un trito di erbe aromatiche per dare gusto e colore.</p>					
	07 MARZO	08 MARZO	09 MARZO	10 MARZO	11 MARZO Q
2	RISO ROSA ARISTA AL FORNO	PASTA ALL'OLIO COTOLETTA DI TACCHINO 1	CREMA DI CANNELLINI CON RISO CROCCHETTE DI VERDURE 1	PASTA AL RAGÙ PIATTO FREDDO 1,5	PASTA AL POMODORO FILETTO DI PESCE 1,2,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE se non diversamente specificato					
	14 MARZO	15 MARZO	16 MARZO	17 MARZO	18 MARZO Q

3	BRODO VEGETALE CON PASTINA ARROSTO DI TACCHINO PATATE AL FORNO- LESSE 1,5	RISO AI PORRI COSCIA DI POLLO AL FORNO	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5	PASTA ALL'OLIO ED ERBE AROMATICHE HAMBURGER DI PESCE LEGUMI ALL'OLIO PANE INTEGRALE 1,3	PASTA RAGU DI VERDURE FRITTATA DI PATATE 1,5,2
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	21 MARZO	22 MARZO	23 MARZO	24 MARZO	25 MARZO Q
4	RISO GIALLO HAMBURGER DI VITELLO PISELLI ALL'OLIO 1	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO PATATE AL FORNO 1,5	PASTA AL POMODORO BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI 1,5	BRODO VEGETALE CON PASTINA CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL PESTO FILETTO DI PESCE IMPANATO CON ERBE AROMATICHE 1,2,4,3
					INFANZIA pesto senza pinoli
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	28 MARZO	29 MARZO	30 MARZO	31 MARZO	01 APRILE Q
5	PASTA ALL'AGLIONE TOTANI DORATI 1,2,3	PASTA AL BURRO HAMBURGER DI TACCHINO PANE INTEGRALE 1,4	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE ARISTA AL FORNO PATATE AL FORNO 1	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5	RISO ROSA FRITTATA AL FORMAGGIO 2
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
APRILE 2022					
	04 APRILE	05 APRILE	06 APRILE	07 APRILE	08 APRILE Q

6	RISO AL RAGÙ DI PESCE PIATTO FREDDO 1,3	PASSATO DI VERDURA CON RISO POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 1,2,4	PASTA ROSE COSCE DI POLLO AL FORNO 1,4	PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI PETTO DI TACCHINO ALLE VERDURE 1,4	PASTA ALL'OLIO HAMBURGER DI PESCE PISELLI E CAROTE 1,2,3
				INFANZIA pesto senza pinoli	
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
06 APRILE GIORNATA MONDIALE PER LO SPORT.					
<p>Mantenere uno stile di vita attivo è salute psico – fisica, ed i ragazzi purtroppo oggi si muovono troppo poco. Andrebbero stimolati non solo attraverso la partecipazione ad attività sportive strutturate (danza, karate, nuoto, basket , volley, tennis, pattinaggio , calcio..) ma anche semplicemente attraverso la riscoperta di giochi di una volta (bandierina, palla avvelenata, salto con la corda...) da fare in gruppo magari a scuola durante l'ora di ricreazione nell'ora di attività motoria .</p> <p>Attività semplici, che non richiedono particolare predisposizione atletiche, che aiutano a socializzare a svolgere attività di gruppo al rispetto delle regole, ma e soprattutto fanno muovere e divertire.</p> <p>Per far muovere bene il corpo è necessario nutrirlo , non servono ne i digiuna ne i pasti troppo abbondanti ma una buona dose di :</p> <ul style="list-style-type: none"> vitamine e sali minerali proteine e naturalmente una buona carica d'energia data dai carboidrati <ul style="list-style-type: none"> ▶ frutta e verdura ▶ carni bianche e pesce ▶ pane, pasta, riso 					
	11 APRILE	12 APRILE	13 APRILE	14 APRILE	15 APRILE
7	PASTA AL PROSCIUTTO COTTO FRITTATA ALLE VERDURE 1,5,3,4	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4,5	BRODO VEGETALE CON RISO CROCCHETTE DI VERDURE PANE INTEGRALE 1,2,4	RISO ALLA PARMIGIANA ARISTA AL FORNO 1,4	PASTA ALL'OLIO TOTANI DORATI 1,2
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	18 APRILE	19 APRILE	20 APRILE	21 APRILE	22 APRILE
8	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1,5	RISOTTO AI PORRI FILETTO DI PESCE IMPANATO 2,3	PASTA AL POMODORO ARROSTO DI TACCHINO PANE INTEGRALE 1,5	PASTA ALLE ERBE AROMATICHE COSCIA DI POLLO AL FORNO 1	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA ROAST BEEF FORMAGGIO TOSCANO

					PATATE AL FORNO 1,5,4
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
22 APRILE GIORNATA MONDIALE PER LA TERRA					
<p>L'Overshoot Day è il giorno dell'anno in cui abbiamo finito di consumare le risorse prodotte dal pianeta per l'intero anno, non è una data precisa può variare da nazione a nazione ; in Italia si stima intorno al mese di Maggio, a livello mondiale nel mese di Agosto. E' una data importante che segna il momento in cui il pianeta non è più in grado di generare le risorse naturali come acqua , terra , foreste ecc... ovvero siamo in una condizione di sovra sfruttamento . Anche noi nel nostro piccolo possiamo fare qualcosa ad esempio riducendo l'uso di cibi d'origine animale che come sappiamo hanno un importante impatto ambientale a favore di cibi vegetali , locali, stagionali , riducendo così l'eccessivo uso di acqua sostanze chimiche, risparmiare energia per i trasporti e la conservazione ecc... Oggi menu senza carne !</p>					
	25 APRILE	26 APRILE	27 APRILE	28 APRILE	29 APRILE
	PASTA AL PESTO TOTANI DORATI 1,2,4,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA FRITTATA PANE INTEGRALE 1,2,3,4	PASTA AL RAGU PIATTO FREDDO 1,5	CREMA DI PORRI CON RISO POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 1,4	PASTA AGLIONE HAMBURGER TACCHINO 1
	INFANZIA pesto senza pinoli				
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

PRIMAVERA – ESTATE DAL 01 MAGGIO 2022 AL 31 LUGLIO 2022

MAGGIO 2022					
Sett.	LUNEDI 02 MAGGIO	MARTEDI 03 MAGGIO	MERCOLEDI 04 MAGGIO	GIOVEDI 05 MAGGIO	VENERDI 06 MAGGIO
1	BRODO DI VERDURA CON RISO ARISTA AL FORNO	PASTA AL PROSCIUTTO COTTO PIATTO FREDDO 1, 3	PASTA AL L'OLIO AROMATIZZATO AL BASILICO COTOLETTA DI TACCHINO 1	PASTA AL POMODORO FRITTATA DI PATATE 1,5,2,4	PASTA RICOTTA E POMODORO TOTANI DORATI 1,2,4,3

	PISELLI e CAROTE				
	PANE INTEGRALE 1				
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	09 MAGGIO	10 MAGGIO	11 MAGGIO	12 MAGGIO	13 MAGGIO
2	PASTA POMODORO E OLIVE HAMBURGER 1,5	PASTA AL PESTO FESA DI TACCHINO AL ROSMARINO 1,4	CREMA DI PISELLI CON CROSTINI COSCIA DI POLLO AL FORNO 1	RISO ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4
		INFANZIA pesto senza pinoli			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	16 MAGGIO	17 MAGGIO	18 MAGGIO	19 MAGGIO	20 MAGGIO
3	RISOTTO ALLE ZUCCHINE TOTANI DORATI 1,2,3	PASSATO DI VERDURA DI STAGIONE CON RISO ARISTA AL FORNO LEGUMI	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO FRITTATA DELLA CUOCA 1,5,4	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO 1,5	PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO DORATI 1,4 PANE INTEGRALE
					INFANZIA pesto senza pinoli
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
MAGGIO SETTIMANA SENZA GLUTINE					
<p>Ogni anno L'AIC promuove iniziative per far conoscere la malattia celiaca ; ormai da tempo supportiamo queste iniziative dedicando una giornata al menu senza glutine .</p> <p>Un menu confezionato con cibi che naturalmente non contengo glutine a dimostrazione che con semplicità (rispettando alcune regole per prevenire le contaminazioni) ci possiamo sedere tutti intorno alla stessa tavola di fronte ad un unico piatto.</p> <p>Per l'occasione abbiamo scelto la giornata del 16 e 17 maggio</p>					
	23 MAGGIO	24 MAGGIO	25 MAGGIO	26 MAGGIO	27 MAGGIO

4	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO FRITTATA 1,5, 2,4	RISOTTO ALLE ZUCCHINE E FIORI HAMBURGER DI PESCE 3	PASTA ALLE MELANZANE BOCCONCINI DI TACCHINO DORATI 1	CREMA DI LEGUMI CON CROSTINI MEDAGLIONI DI MAIALE AGLI AROMI 1
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
GIUGNO 2022					
	30 MAGGIO	31 MAGGIO	01 GIUGNO	02 GIUGNO	03 GIUGNO
5	PASTA ALL'OLIO AROMATIZZATO AL BASILICO TACCHINO AL FORNO 1	PASTA ALLE MELANZANE COTOLETTE DI PETTO DI POLLO VERDURA COTTA 1	PASTA AL RAGÙ DI PESCE CAPRESE POMODORI MATURI PANE INTEGRALE 1,3,4	RAVIOLI BURRO E SALVIA CROCCHETTE DI VERDURA DI STAGIONE 1,2,4	FARRO AL PESTO FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,4,3
					INFANZIA pesto senza pinoli
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
5 GIUGNO WORLD ENVIRONMENT DAY," GIORNATA MONDIALE PER L'AMBIENTE					
<p>Giornata istituita dall'Onu per ricordare la Conferenza di Stoccolma sull'Ambiente umano, nel 1972, durante cui ha preso forma il Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente</p> <p>È la giornata nella quale tutte le persone sono invitate a prendersi cura della Terra, o fare qualcosa per essere parte del cambiamento. La Terra è biodiversità, è risorse naturali, è acqua, cibo, aria.</p> <p>Iniziamo con il ridurre lo spreco dell'acqua attraverso semplici azioni come ad esempio utilizzando l'acqua dove abbiamo lavato le verdure o quella rimasta nel bicchiere a fine pasto (bere fa benissimo !) per innaffiare le piante oppure al ristorante impariano a non lasciare niente sul tavolo, e se rimane dell'acqua nella bottiglie (che abbiamo pagato) comunichiamo la cameriere che è nostra intenzione portarcela a casa .. od utilizzarla per riempire la nostra borraccia.</p>					

Sett.	06 GIUGNO	07 GIUGNO	08 GIUGNO	09 GIUGNO	10 GIUGNO
--------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

1	PASTA ALLE MELANZANE ARISTA AL FORNO PISELLI e CAROTE 1	PASTA AL PROSCIUTTO COTTO PIATTO FREDDO 1,3	PASTA RICOTTA E POMODORO TOTANI DORATI 1,2,3	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE FRITTATA DI PATATE 2	PASTA AL PESTO COTOLETTA DI TACCHINO 1,4 INFANZIA pesto senza pinoli
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
08 GIUGNO GIORNATA MONDIALE PER GLI OCEANI					
<p>In un sano programma alimentare non può mancare il pesce, purtroppo sulla nostra tavola finisco non più di 15 varietà fra tutte quelle possibili e ciò determina un marcato sfruttamento di alcune specie rispetto ad altre meno conosciute ma altrettanto buone</p> <p><u>I pesci meno sostenibili :</u> il salmone, il dentice, l'orata , i molluschi , il palombo la verdesca il pesce spada , i più sostenibili : il rombo , la rana pescatrice, il cefalo , sgombrò , l'occhiata , la ricciola , mormore, le sarde , il frugolino il San Pietro ..basta farsi consigliare dal pescivendolo di fiducia. E' un alimento sano , poco grasso, di facile digestione ma poco,utilizzato (meno di una volta settimana rispetto alle 2-3 volte suggerite dalle linee guida) Oltre che per il gusto molti dichiarano di non saperlo cucinare quando invece essendo una carne molto tenera si cucina velocemente e con semplicità basta aggiungere un pò di aromi ed il gioco è fatto</p>					
	13 GIUGNO	14 GIUGNO	15 GIUGNO	16 GIUGNO	17 GIUGNO
2	PASTA AL POMODORO HAMBURGER 1	PASTA O FARRO AL PESTO (senza pinoli) FESA DI TACCHINO AL ROSMARINO 1,4	RISO FREDDO COSCIA DI POLLO AL FORNO 4	PASTA ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	20 GIUGNO	21 GIUGNO	22 GIUGNO	23 GIUGNO	24 GIUGNO
3	RISOTTO ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE AGLI AROMI	PASTA FREDDA – CON JULIENNE DI VERDURE ARISTA AL FORNO	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO FRITTATA DELLA CUOCA	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO	PASTA O FARRO AL PESTO – FREDDO (senza pinoli)

	2,3	LEGUMI 1,4	1,2	1,5	COTOLETTA DI PETTO DI POLLO
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	27 GIUGNO	28 GIUGNO	29 GIUGNO	30 GIUGNO	01 LUGLIO
4	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO FRITTATA 1,2	PASTA ALLE MELANZANE BOCCONCINI DI TACCHINO DORATI 1	FARRO ALLE VERDURE – FREDDO HAMBURGER DI PESCE 1,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4	RISOTTO ALLE ZUCCHINE E FIORI MEDAGLIONI DI MAIALE AGLI AROMI 1
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
LUGLIO 2022					
	04 LUGLIO	05 LUGLIO	06 LUGLIO	07 LUGLIO	08 LUGLIO
5	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO TACCHINO AL FORNO 1	PASTA O FARRO AL PESTO (senza pinoli) COTOLETTE DI PETTO DI POLLO 1,4	PASTA AL RAGÙ DI PESCE CAPRESE POMODORI MATURI 1,3,4	RISO ALLE ZUCCHINE CROCCHETTE DI VERDURA DI STAGIONE 1,2,4	PASTA ALLE MELANZANE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
Sett.	11 LUGLIO	12 LUGLIO	13 LUGLIO	14 LUGLIO	15 LUGLIO
1	PASTA AL POMODORO ARISTA AL FORNO PISELLI e CAROTE 1,5	PASTA AL PROSCIUTTO COTTO PIATTO FREDDO 1,	PASTA ALL'OLIO AROMATIZZATO AL BASILICO COTOLETTA DI TACCHINO 1	FARRO AL PESTO- FREDDO (senza pinoli) FRITTATA 1,4,2	PASTA RICOTTA E POMODORO FILETTO DI PESCE AL FORNO 1,2,4,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

	18 LUGLIO	19 LUGLIO	20 LUGLIO	21 LUGLIO	22 LUGLIO
2	PASTA AL POMODORO E BASILICO FRESCO HAMBURGER 1	PASTA O FARRO AL PESTO (senza pinoli) FESA DI TACCHINO AL ROSMARINO 1,4	RISO FREDDO COSCIA DI POLLO AL FORNO 4	PASTA ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	25 LUGLIO	26 LUGLIO	27 LUGLIO	28 LUGLIO	29 LUGLIO
3	RISOTTO ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE AL FORNO 2,3	PASTA FREDDA – CON JULIENNE DI VERDURE ARISTA AL FORNO LEGUMI 1,4	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO FRITTATA DELLA CUOCA 1,2,4	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO 1,5	PASTA O FARRO AL PESTO (senza pinoli) BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO DORATI 1,4
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

SETTEMBRE 2022

Sett.5	LUNEDI 29 AGOSTO	MARTEDI 30 AGOSTO	MERCOLEDI 31 AGOSTO	GIOVEDI 01 SETTEMBRE	VENERDI 02 SETTEMBRE
	PASTA AI POMODORO TACCHINO AL FORNO 1,5	PASTA O FARRO AL PESTO (senza pinoli) COTOLETTE DI PETTO DI POLLO 1,4	PASTA AL RAGÙ DI PESCE CAPRESE POMODORI MATURI 1,3,4	RISO ALLE ZUCCHINE CROCCHETTE DI VERDURA DI STAGIONE 1,2,4	PASTA ALLE MELANZANE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
4	05 SETTEMBRE	06 SETTEMBRE	07 SETTEMBRE	08 SETTEMBRE	09 SETTEMBRE
	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO	PASTA ALLE MELANZANE	FARRO ALLE VERDURE – FREDDO	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO	RISOTTO ALLE ZUCCHINE E FIORI

	FRITTATA 1,2	BOCCONCINI DI TACCHINO DORATI 1,	HAMBURGER DI PESCE 1,4,3	1,2,4	MEDAGLIONI DI MAIALE AGLI AROMI 1
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
3	12 SETTEMBRE	13 SETTEMBRE	14 SETTEMBRE	15 SETTEMBRE	16 SETTEMBRE
	RISOTTO ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3	PASTA FREDDA – CON JULIENNE DI VERDURE ARISTA AL FORNO LEGUMI 1,4	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO FRITTATA DELLA CUOCA 1,2,4	PASTA AL RAGU' PIATTO FREDDO 1,5	PASTA O FARRO AL PESTO – FREDDO COTOLETTA DI PETTO DI POLLO 1,4
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
2	19 SETTEMBRE	20 SETTEMBRE	21 SETTEMBRE	22 SETTEMBRE	23 SETTEMBRE
	PASTA AL POMODORO E BASILICO FRESCO HAMBURGER 1	PASTA O FARRO AL PESTO (senza pinoli) FESA DI TACCHINO AL ROSMARINO 1,4	RISO AL POMODORO COSCIA DI POLLO AL FORNO 5	PASTA ALLE ZUCCHINE FILETTO DI PESCE IMPANATO 1,2,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA PIATTO FREDDO 1,2,4
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
1	26 SETTEMBRE	27 SETTEMBRE	28 SETTEMBRE	29 SETTEMBRE	30 SETTEMBRE
	PASTA ALLE MELANZANE ARISTA AL FORNO PISELLI e CAROTE 1	PASTA AL PROSCIUTTO COTTO PIATTO FREDDO 1,	PASTA AL PESTO (senza pinoli) COTOLETTA DI TACCHINO 1,4	RISO ALLE VERDURE DI STAGIONE FRITTATA DI PATATE 2,4	PASTA RICOTTA E POMODORO TOTANI DORATI 1,2,4,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

