

## MENU' A.S. 2021-2022

### COMUNE DI TERRANUOVA BRACCIOLINI E LORO CIUFFENNA

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](http://www.centropuriservizi.com)

### LA COLAZIONE DEI PIÙ PICCOLI

Lunedì e giovedì

▶ FRUTTA FRESCA

Martedì

▶ PANE E OLIO

Mercoledì

▶ YOGURT

Venerdì

▶ PANE E OLIO O MARMELLATA ( ciliegia o albicocca)

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				

**AUTUNNO DAL 04 OTTOBRE 2021 AL 31 DICEMBRE 2021**

<b>OTTOBRE 2021</b>					
Sett.	<b>Lunedì 04 OTTOBRE</b>	<b>Martedì 05 OTTOBRE</b>	<b>Mercoledì 06 OTTOBRE</b>	<b>Giovedì 07 OTTOBRE</b>	<b>Venerdì 08 OTTOBRE</b>
1	BRODO VEGETALE PASTINA  HAMBURGER 1	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO  1,2,4,5	PASTA AL PESTO  FRITTATA  PISELLI CAROTE AL VAPORE <b>PANE INTEGRALE</b> 1,2,4	RISOTTO ALLA ZUCCA  FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 2,3	PASTA al BURRO  COSCE DI POLLO AL FORNO 1, 4
	MEDIA LORO pasta al pomodoro		INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	<b>11 OTTOBRE</b>	<b>12 OTTOBRE</b>	<b>13 OTTOBRE</b>	<b>14 OTTOBRE</b>	<b>15 OTTOBRE</b>
2	PASTA ALLA PIZZAIOLA  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					
	<b>18 OTTOBRE</b>	<b>19 OTTOBRE</b>	<b>20 OTTOBRE</b>	<b>21 OTTOBRE</b>	<b>22 OTTOBRE</b>
3	PASTA IN SALSA ROSA	PASSATO DI VERDURA CON RISO	PASTA AL BURRO	PASTA AL RAGU	RISO AL POMODORO

	FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE 1,2,4	BOCCONCINI DI VITELLO AL POMODORO PATATE TRIFOLATE  <b><u>PANE INTEGRALE</u></b>	HAMBURGER DI TACCHINO  1,4	PIATTO FREDDO 1, 5	FILETTO <b>PESCE FRESCO</b> AL FORNO  1,2,5,3
--	--	---	----------------------------------	-----------------------	---

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 <b>PANE INTEGRALE</b> 1,2,4	RISOTTO ALLA ZUCCA  FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 2,3	PASTA al BURRO  COSCE DI POLLO AL FORNO 1, 4
	MEDIA LORO pasta al burro		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 ALLA PIZZAIOLA  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  VERDURE COTTE 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 SALSINA ROSA  FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE 1,2,4	PASSATO DI VERDURA CON RISO  BOCCONCINI DI VITELLO AL POMODORO  PATATE TRIFOLATE  <b><u>PANE INTEGRALE</u></b>	PASTA AL BURRO  HAMBURGER DI TACCHINO 1,4	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO 1,2,4,5	RISO AL POMODORO  FILETTO <b>PESCE FRESCO</b> 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					

<b>DICEMBRE 2021</b>					
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 <b>PANE INTEGRALE</b> 1,2,4	RISOTTO ALLA ZUCCA  FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 2,3	PASTA al BURRO  COSCE DI POLLO AL FORNO 1, 4
	MEDIA LORO pasta al pomodoro		INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b><u>03 DICEMBRE È LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ:</u></b>					
<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>					
	<b>06 DICEMBRE</b>	<b>07 DICEMBRE</b>	<b>08 DICEMBRE</b>	<b>09 DICEMBRE</b>	<b>10 DICEMBRE</b>

2	PASTA ALLA PIZZAIOLA  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					
	<b>13 DICEMBRE</b>	<b>14 DICEMBRE</b>	<b>15 DICEMBRE</b>	<b>16 DICEMBRE</b>	<b>17 DICEMBRE</b>
3	PASTA IN SALSA ROSA  FRITTATA DI VERDURA DI STAGIONE 1,4,2	PASSATO DI VERDURA CON RISO  POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO  <b><u>PANE INTEGRALE</u></b> 1,2,5	PASTA AL BURRO  HAMBURGER DI TACCHINO 1,4	PASTA AL RAGU  PIATTO FREDDO 1, 5	RISO AL POMODORO  FILETTO DI PESCE <b>PESCE FRESCO</b> AL FORNO 1,2,5,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	<b>20 DICEMBRE</b>	<b>21 DICEMBRE</b>	<b>22 DICEMBRE</b>	<b>23 DICEMBRE</b>	<b>24 DICEMBRE</b>
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 <b>PANE INTEGRALE</b> 1,4,2	RISOTTO ALLA ZUCCA  FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 1,2,3	PASTA OLIO E GRANA  PIATTO FREDDO 1,4
	MEDIA LORO pasta al pomodoro		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

<b>GENNAIO 2022</b>					
Sett.	LUNEDI 03 GENNAIO	MARTEDI 04 GENNAIO	MERCOLEDI 05 GENNAIO	GIOVEDI 06 GENNAIO	VENERDI 07 GENNAIO
1	RAVIOLI BURRO E SALVIA  FRITTATA  <b>PANE INTEGRALE</b> 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 MARINARA  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 <b>PESCE FRESCO</b> 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  PATATE AL FORNO- LESSE 1	RISOTTO AI PORRI  COSCIA DI POLLO AL FORNO	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO 1,2,4	PASTA ALL'OLIO ED ERBE AROMATICHE  HAMBURGER DI PESCE  LEGUMI ALL'OLIO  <b>PANE INTEGRALE</b> 1,3	PASTA RAGU-  FRITTATA DI PATATE 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 <b>PESCE FRESCO</b> GRATINATO 1,4,3,2	BRODO VEGETALE CON PASTINA  CROCCHETTE DI VERDURE 1,2,4	PASTA AL POMODORO  BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI 1,5
			INFANZIA pesto senza pinoli		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>FEBBRAIO 2022</b>					
	31 GENNAIO	01 FEBBRAIO	02 FEBBRAIO	03 FEBBRAIO	04 FEBBRAIO
5	PASTA ALLA MARINARA  TOTANI DORATI 1,2,3	PASTA AL BURRO  HAMBURGER DI TACCHINO  <b>PANE INTEGRALE</b> 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					
<b>05 FEBBRAIO GIORNATA MONDIALE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE</b>					
Tema di grande attualità ed importante , tutti noi possiamo fare qualcosa per il nostro pianeta partendo proprio dalla tavola a dal rispetto del cibo .					



La nostra è una mensa sostenibile ,che pone attenzione all'ambiente ed al cibo:

- 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 giornaliere
- 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..

	<b>07 FEBBRAIO</b>	<b>08 FEBBRAIO</b>	<b>09 FEBBRAIO</b>	<b>10 FEBBRAIO</b>	<b>11 FEBBRAIO</b>
6	PASTA AL RAGU DI <b>PESCE FRESCO</b>  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					
	<b>14 FEBBRAIO</b>	<b>15 FEBBRAIO</b>	<b>16 FEBBRAIO</b>	<b>17 FEBBRAIO</b>	<b>18 FEBBRAIO</b>
7	RISO AL PARMIGIANO  FRITTATA ALLE VERDURE  1,4	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO 1,2,4	BRODO VEGETALE CON RISO  CROCCHETTE DI VERDURE  <b>PANE INTEGRALE</b> 1,2,4	PASTA ALL'OLIO  ARISTA AL FORNO <b>1</b>	PASTA AL POMODORO  TOTANI DORATI 1,2,5,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	<b>21 FEBBRAIO</b>	<b>22 FEBBRAIO</b>	<b>23 FEBBRAIO</b>	<b>24 FEBBRAIO</b>	<b>25 FEBBRAIO</b>
8	PASTA AL RAGU	PASTA ALLE ERBE	PASTA ALLA PIZZAIOLA	RISO ROSA	PASSATO DI VERDURA CON

		AROMATICHE			PASTINA
PIATTO FREDDO 1,5	FILETTO DI <b>PESCE FRESCO</b> IMPANATO 1,2,3	HAMBURGER DI TACCHINO 1,5	COSCIA DI POLLO AL FORNO	ROAST BEEF	PATATE AL FORNO 1
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					

<b>MARZO 2022</b>					
Sett. 1	LUNEDI 28 FEBBRAIO	MARTEDI 01 MARZO	MERCOLEDI 02 MARZO CENERI	GIOVEDI 03 MARZO	VENERDI 04 MARZO Q
	PASTA ROSE'  FRITTATA  <b>PANE INTEGRALE</b> 1,4,2	PASTA AL PESTO  HAMBURGER DI TACCHINO  1,4	RAVIOLI BURRO E SALVIA  PIATTO FREDDO	CREMA DI PORRI CON RISO  POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 1,4,2	PASTA MARINARA    TOTANI DORATI 1,2,3
		INFANZIA pesto senza pinoli			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>04 MARZO GIORNATA MONDIALE PREVENZIONE OBESITÀ</b>					
<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>					
	<b>07 MARZO</b>	<b>08 MARZO</b>	<b>09 MARZO</b>	<b>10 MARZO</b>	<b>11 MARZO Q</b>

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 <b>PESCE FRESCO</b> 1,2,3
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE se non diversamente specificato					
	<b>14 MARZO</b>	<b>15 MARZO</b>	<b>16 MARZO</b>	<b>17 MARZO</b>	<b>18 MARZO Q</b>
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	PASTA ALL'OLIO ED ERBE AROMATICHE HAMBURGER DI PESCE LEGUMI ALL'OLIO <b>PANE INTEGRALE</b> 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					
	<b>21 MARZO</b>	<b>22 MARZO</b>	<b>23 MARZO</b>	<b>24 MARZO</b>	<b>25 MARZO Q</b>
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 <b>PESCE FRESCO</b> 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					
	<b>28 MARZO</b>	<b>29 MARZO</b>	<b>30 MARZO</b>	<b>31 MARZO</b>	<b>01 APRILE Q</b>
5	PASTA ALLA MARINARA TOTANI DORATI 1,2,3	PASTA AL BURRO HAMBURGER DI TACCHINO <b>PANE INTEGRALE</b>	MINISTRINA IN BRODO VEGETALE ARISTA AL FORNO PATATE AL FORNO	LASAGNE AL POMODORO PIATTO FREDDO 1,2,4	RISO ROSA FRITTATA AL FORMAGGIO 2

		1,4	1		
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>APRILE 2022</b>					
	<b>04 APRILE</b>	<b>05 APRILE</b>	<b>06 APRILE</b>	<b>07 APRILE</b>	<b>08 APRILE Q</b>
6	PA STA AL RAGU DI <b>PESCE FRESCO</b>  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 1,3
				INFANZIA pesto senza pinoli	
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>06 APRILE GIORNATA MONDIALE PER LO SPORT.</b>					
<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 al 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"> <li>vitamine e sali minerali</li> <li>proteine</li> <li>e naturalmente una buona carica d'energia data dai carboidrati</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frutta e verdura</li> <li>▶ carni bianche e pesce</li> <li>▶ pane, pasta, riso</li> </ul>					
	<b>11 APRILE</b>	<b>12 APRILE</b>	<b>13 APRILE</b>	<b>14 APRILE</b>	<b>15 APRILE</b>
7	PASTA AL RAGU  FRITTATA ALLE VERDURE  1,5,3,4	LASAGNE AL POMODORO  PIATTO FREDDO  1,2,4,5	BRODO VEGETALE CON RISO  CROCCHETTE DI VERDURE  <b>PANE INTEGRALE</b> 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					

	<b>18 APRILE</b>	<b>19 APRILE</b>	<b>20 APRILE</b>	<b>21 APRILE</b>	<b>22 APRILE</b>
8	PASTA AL RAGU  PIATTO FREDDO  1,5	RISOTTO AI PORRI  FILETTO DI PESCE IMPANATO PESCE FRESCO  2,3	PASTA ALLA PIZZAIOLA  ARROSTO DI TACCHINO  <b>PANE INTEGRALE</b> 1,5	PASTA ALLE ERBE AROMATICHE  COSCIA DI POLLO AL FORNO  1	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA  FORMAGGIO TOSCANO  PATATE AL FORNO 1,5
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>22 APRILE GIORNATA MONDIALE PER LA TERRA</b>					
<p>L'<b>Overshoot Day</b> 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.</p> <p>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 .</p> <p>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...</p> <p>Oggi menu senza carne !</p>					
	<b>25 APRILE</b>	<b>26 APRILE</b>	<b>27 APRILE</b>	<b>28 APRILE</b>	<b>29 APRILE</b>
	PASTA AL PESTO  TOTANI DORATI ( no uovo ) 1,2,4,3	RAVIOLI BURRO E SALVIA  FRITTATA  <b>PANE INTEGRALE</b> 1,2,3,4	PASTA AL RAGU  PIATTO FREDDO 1,5	CREMA DI PORRI CON RISO  POLPETTE DI VITELLO AL POMODORO 1,4	PASTA PIZZAIOLA  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

<b>MAGGIO 2022</b>					
Sett.	<b>LUNEDI</b> <b>02 MAGGIO</b>	<b>MARTEDI</b> <b>03 MAGGIO</b>	<b>MERCOLEDI</b> <b>04 MAGGIO</b>	<b>GIOVEDI</b> <b>05 MAGGIO</b>	<b>VENERDI</b> <b>06 MAGGIO</b>

1	PASSATO DI VERDURA CON RISO  ARISTA AL FORNO  PISELLI e CAROTE  <b>PANE INTEGRALE</b> 1	PASTA AL TONNO  PIATTO FREDDO  1, 3	PASTA AL L'OLIO AROMATIZZATO AL BASILICO  COTOLETTA DI TACCHINO  1	PASTA ALLA PIZZAIOLA  FRITTATA DI PATATE  1,5,2,4	PASTA RICOTTA E POMODORO  TOTANI DORATI  1,2,4,3
		INFANZIA no tonno			
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
	<b>09 MAGGIO</b>	<b>10 MAGGIO</b>	<b>11 MAGGIO</b>	<b>12 MAGGIO</b>	<b>13 MAGGIO</b>
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 <b>PESCE FRESCO</b> 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					
	<b>16 MAGGIO</b>	<b>17 MAGGIO</b>	<b>18 MAGGIO</b>	<b>19 MAGGIO</b>	<b>20 MAGGIO</b>
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 <b>PANE INTEGRALE</b>
					INFANZIA pesto senza pinoli
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>MAGGIO SETTIMANA SENZA GLUTINE</b>					
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 .					

Un menu confezionato con cibi che naturalmente non contengono 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.  
Per l'occasione abbiamo scelto la giornata del 16 e 17 maggio

	<b>23 MAGGIO</b>	<b>24 MAGGIO</b>	<b>25 MAGGIO</b>	<b>26 MAGGIO</b>	<b>27 MAGGIO</b>
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					
<b>GIUGNO 2022</b>					
	<b>30 MAGGIO</b>	<b>31 MAGGIO</b>	<b>01 GIUGNO</b>	<b>02 GIUGNO</b>	<b>03 GIUGNO</b>
5	PASTA ALL'OLIO AROMATIZZATO AL BASILICO  TACCHINO AL FORNO 1	PASTA ALLE MELANZANE  COTOLETTE DI PETTO DI POLLO 1	PASTA AL RAGÙ DI <b>PESCE FRESCO</b>  CAPRESE  POMODORI MATURI <b>PANE INTEGRALE</b> 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					
<b>5 GIUGNO WORLD ENVIRONMENT DAY," GIORNATA MONDIALE PER L'AMBIENTE</b>					
<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 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 impariamo a non lasciare niente sul</p>					

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.

Sett.	06 GIUGNO	07 GIUGNO	08 GIUGNO	09 GIUGNO	10 GIUGNO
1	PASTA ALLE MELANZANE  ARISTA AL FORNO  PISELLI e CAROTE 1	PASTA AL TONNO  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-no tonno			INFANZIA pesto senza pinoli
TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato					
<b>08 GIUGNO GIORNATA MONDIALE PER GLI OCEANI</b>					
<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 , sgombro , 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 ( no 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				
	<b>20 GIUGNO</b>	<b>21 GIUGNO</b>	<b>22 GIUGNO</b>	<b>23 GIUGNO</b>	<b>24 GIUGNO</b>
3	RISOTTO ALLE ZUCCHINE  FILETTO DI PESCE AGLI AROMI 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	PASTA AL RAGU'  PIATTO FREDDO 1,5	PASTA O FARRO AL PESTO – FREDDO ( no pinoli)  COTOLETTA DI PETTO DI POLLO 1,4
	TUTTI I GIORNI :CONTORNO DI VERDURA COTTA O CRUDA DI STAGIONE, se non diversamente specificato				
	<b>27 GIUGNO</b>	<b>28 GIUGNO</b>	<b>29 GIUGNO</b>	<b>30 GIUGNO</b>	<b>01 LUGLIO</b>
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				
	<b>LUGLIO 2022</b>				
	<b>04 LUGLIO</b>	<b>05 LUGLIO</b>	<b>06 LUGLIO</b>	<b>07 LUGLIO</b>	<b>08 LUGLIO</b>
5	PASTA AL POMODORO CON BASILICO FRESCO  TACCHINO AL FORNO 1	PASTA O FARRO AL PESTO  COTOLETTE DI PETTO DI POLLO 1,4	PASTA AL RAGÙ DI PESCE ( no tonno )  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				
<b>Sett.</b>	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 ( no 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					
	<b>18 LUGLIO</b>	<b>19 LUGLIO</b>	<b>20 LUGLIO</b>	<b>21 LUGLIO</b>	<b>22 LUGLIO</b>
2	PASTA AL POMODORO E BASILICO FRESCO HAMBURGER 1	PASTA O FARRO AL PESTO ( no 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					
	<b>25 LUGLIO</b>	<b>26 LUGLIO</b>	<b>27 LUGLIO</b>	<b>28 LUGLIO</b>	<b>29 LUGLIO</b>
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 ( no 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**

2	<b>19 SETTEMBRE</b>	<b>20 SETTEMBRE</b>	<b>21 SETTEMBRE</b>	<b>22 SETTEMBRE</b>	<b>23 SETTEMBRE</b>
	PASTA AL POMODORO E BASILICO FRESCO HAMBURGER 1	PASTA O FARRO AL PESTO ( no 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	<b>26 SETTEMBRE</b>	<b>27 SETTEMBRE</b>	<b>28 SETTEMBRE</b>	<b>29 SETTEMBRE</b>	<b>30 SETTEMBRE</b>
	PASTA ALLE MELANZANE ARISTA AL FORNO PISELLI e CAROTE <b>1</b>	PASTA AL RAGU DI PESCE  PIATTO FREDDO 1,3	PASTA AL PESTO ( no 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				