



INIZIA UN NUOVO ANNO SCOLASTICO ALL'INSEGNA DELLA SANA E BUONA ALIMENTAZIONE

MENSA SCOLASTICA 2013-2014 SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA

“ Corretta alimentazione e salute sono, fin dall'infanzia, un binomio inscindibile, poiché attraverso un sano rapporto col cibo si mettono le basi per uno sviluppo fisico adeguato e si prevengono gravi patologie nel corso della vita. Ci sono accreditati studi scientifici che individuano, come principale “determinante di salute”, una dieta varia, equilibrata e corretta per qualità e quantità. Adottare questo stile di vita, insieme ad una adeguata attività fisica, significa crescere bene e ottenere uno stato di benessere anche da adulti.

Con questa convinzione l'Amministrazione Comunale di Figline Valdarno, ha posto grandissima attenzione alle caratteristiche dei pasti a scuola, non solo dal punto di vista del controllo sanitario e di qualità degli ingredienti e del gusto, ma anche **considerando la mensa come fondamentale momento educativo rispetto al diritto alla salute.**

Dall'anno scolastico 2008-2009 il servizio di ristorazione è stato affidato al gestore Elior Ristorazione. Elior prepara da mangiare ogni giorno per 137.000 ragazzi e lo fa con passione e professionalità, seguendo le nostre richieste di utilizzare prodotti biologici e provenienti da fornitori della “filiera corta”. Il programma alimentare è stato sviluppato dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con la Dietista e le due Pediatre di zona.

Il **menù, vario ed equilibrato**, in linea con i più innovativi principi nutrizionali, persegue lo scopo di abituare i bambini ed i ragazzi a seguire un **corretto stile alimentare** e stimolare le famiglie a modificare, quando necessario, le proprie abitudini a favore del **benessere psico-fisico dei ragazzi.**

In questo opuscolo abbiamo inoltre pensato di integrare il menù, con alcuni consigli per la corretta alimentazione.

Ci auguriamo dunque che queste indicazioni possano servire ai genitori e agli adulti per disporre di una piena e corretta informazione riguardante le motivazioni di alcune scelte nutrizionali, sperando che possano essere utili per una corretta alimentazione familiare dei più piccoli e dei più grandi.

Il Sindaco
Riccardo Nocentini

L'Assessore alla Pubblica Istruzione
Caterina Cardi



MENÙ INVERNALE

Menù approvato dalla commissione mensa, con le integrazioni ed i cambi di pietanze in base alla stagionalità ortofrutticola. Giornalmente è prevista una porzione di pane a fette - fatta eccezione quando la pizza è prevista come secondo piatto. NOTE: Verrà distribuito come prova al posto del Merluzzo alla livornese (merc. 2° sett. e giov 6° sett.na) il Palombo alla livornese e/o lesso olio e limone con prezzemolo.

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta olio e parmigiano
Bastoncini di pesce al forno
Fagiolini al pomodoro
Yogurt alla frutta

MARTEDÌ

Tortellini al ragù
Mozzarella
Bietola saltata
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta al ragù di pesce
Frittata semplice
Patate all'olio
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Riso al pomodoro
Arrosto di manzo
Piselli all'olio
Frutta fresca

VENERDÌ

Brodo vegetale con pastina all'uovo
Spezzatino di tacchino in bianco
Insalata mista
Crostatina

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Mezze penne al pomodoro
Arrosto di manzo
Carote, patate e piselli bolliti
Frutta fresca

MARTEDÌ

Farfalle al pesto
Cosce di pollo arrosto
Patate lesse/Purè
Dessert al cioccolato

MERCOLEDÌ

Penne pasticciate con ragù
Mozzarella
Bietola saltata
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Passato di legumi con pasta
Bastoncini di pesce al forno
Carote all'olio/stufate
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Ravioli burro e salvia
Mortadella IGP
Insalata mista
Frutta fresca

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

Ravioli al pomodoro
Prosc. cotto e emmental (infanzia)
Prosc. Parma e emmenthal (prim. sec.)
Spinaci saltati - Frutta fresca

MARTEDÌ

Fusilli burro e parmigiano
Merluzzo alla livornese
Piselli stufati
Yogurt alla frutta

MERCOLEDÌ

Crema di carote con pastina
Arrosto di tacchino aromatizzato con salvia
Insalata mista
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Farfalle al ragù vegetale
Certosino
Carote, broccoli e patate bollite
Frutta fresca

VENERDÌ

Risotto con zucca
Hamburger alla pizzaiola
Patate lesse
Frutta fresca

QUINTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Riso all'olio
Polpette al pomodoro
Piselli stufati
Frutta fresca

MARTEDÌ

Pasta al ragù
Petto di pollo al latte
Carote filanges
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Brodo vegetale con pastina all'uovo
Frittata con prosciutto cotto
Fagiolini all'olio
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Lasagne al pomodoro
Prosciutto cotto e formaggio
Insalata e mais
Frutta fresca

VENERDÌ

Maccheroni al pomodoro
Halibut gratinato
Purè
Yogurt alla frutta

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta con verdure di stagione
Arista al forno
Carote stufate/all'olio
Frutta fresca

MARTEDÌ

Lasagne al pomodoro
Ricotta (infanzia)
Prosc. Parma (primaria secondaria)
Fagiolini all'olio - Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta al burro
Halibut gratinato
Finocchi filanges
Yogurt alla frutta

GIOVEDÌ

Riso al pomodoro
Petto di pollo al limone
Patate arrosto
Frutta fresca

VENERDÌ

Passato di verdura con pastina
Pizza Margherita senza pane
Insalata, carote e mais
Frutta fresca

SESTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Passato di verdura con riso
Petto di pollo alla salvia
Carote all'olio/stufate
Frutta fresca

MARTEDÌ

Pizza Margherita
Prosciutto cotto
Finocchi filanges
Yogurt alla frutta

MERCOLEDÌ

Riso all'olio e parmigiano
Arista al forno con aromi
Patate arrosto
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Penne al rosè
Crocchette di pesce/merluzzo alla livornese
Spinaci all'agro
Frutta fresca

VENERDÌ

Pasta al pomodoro
Frittata con formaggio
Carote, fagiolini e patate bolliti
Frutta fresca

MENÙ ESTIVO

Menù approvato dalla commissione mensa, con le integrazioni ed i cambi di pietanze in base alla stagionalità ortofrutticola. Giornalmente è prevista una porzione di pane a fette - fatta eccezione quando la pizza è prevista come secondo piatto. NOTE: Verrà distribuito come prova al posto del Merluzzo alla livornese (merc. 2° sett. e giov 6° sett.na) il Palombo alla livornese e/o lesso olio e limone con prezzemolo.

PRIMA SETTIMANA

LUNEDÌ

Pasta olio e parmigiano
Bastoncini di pesce al forno
Fagiolini rifatti con pomodoro
Yogurt alla frutta

MARTEDÌ

Pasta alle verdure di stagione (zucchine o melanzane o peperoni) o al pomodoro
Arrosto di manzo con Piselli stufati
Gelato

MERCOLEDÌ

Pasta al burro
Cosce di pollo arrosto
Patate lesse
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Riso al ragù
Frittata con prosciutto cotto
Pomodori e cetrioli
Frutta fresca

VENERDÌ

Lasagne al pomodoro
Mozzarella
Insalata mista
Frutta fresca

QUARTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Mezze penne al pomodoro
Arrosto di manzo
Carote, patate e piselli bolliti
Frutta fresca

MARTEDÌ

Farfalle ai piselli e prosciutto cotto
Cosce di pollo arrosto
Insalata mista
Gelato

MERCOLEDÌ

Risotto al ragù
Mozzarella
Pomodori
Frutta Fresca

GIOVEDÌ

Fusilli olio e parmigiano
Bastoncini di pesce al forno
Fagiolini al pomodoro
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Ravioli al pomodoro e basilico
Prosciutto cotto
Insalata mista
Frutta fresca

SECONDA SETTIMANA

LUNEDÌ

Gnocchi al pomodoro
Prosc. cotto e emmental (infanzia)
Prosc. Parma e emmenthal (prim. sec)
Spinaci saltati - Frutta fresca

MARTEDÌ

Risotto alle zucchine
Spezzatino di tacchino al tegame
Insalata mista
Frutta Fresca

MERCOLEDÌ

Pasta al pesto
Cuori di merluzzo alla livornese
Carote filangè/stufate
Gelato

GIOVEDÌ

Farfalle al pomodoro fresco e basilico
Stracchino/ricotta
Patate prezzemolate
Frutta fresca

VENERDÌ

Pasta al burro e parmigiano
Hamburger alla pizzaiola
Fagiolini all'olio
Frutta fresca

QUINTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Farfalle al pomodoro
Petto di pollo al latte
Carote filangè
Gelato

MARTEDÌ

Riso all'olio e parmigiano
Polpettine di manzo al pomodoro
Spinaci saltati
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Lasagne al pomodoro
Ricotta (infanzia)
Prosciutto cotto (primaria secondaria)
Insalata, carote e mais - Frutta Fresca

GIOVEDÌ

Sedani al pesto
Frittata con formaggio
Pomodori
Frutta fresca

VENERDÌ

Pasta al ragù
Halibut gratinato
Patate prezzemolate
Yogurt alla frutta

TERZA SETTIMANA

LUNEDÌ

Riso al pomodoro
Arista al forno
Carote filangè
Frutta fresca

MARTEDÌ

Lasagne al pomodoro
Prosciutto cotto
Piselli stufati
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta all'olio
Halibut gratinato
Pomodori ed insalata
Yogurt alla frutta

GIOVEDÌ

Crema di verdura con pastina
Petto di pollo al limone
Patate arrosto
Gelato

VENERDÌ

Pizza Margherita
Stracchino
Insalata mista
Frutta fresca

SESTA SETTIMANA

LUNEDÌ

Riso al burro e parmigiano
Arista al forno
Bietole e spinaci all'agro
Frutta fresca

MARTEDÌ

Pizza Margherita
Mortadella IGP
Insalata e carote
Gelato

MERCOLEDÌ

Pennette al pomodoro fresco e basilico
Frittata con formaggio
Tris di verdure bollite
Frutta fresca

GIOVEDÌ

Pasta ai piselli e prosciutto cotto
Cuori di merluzzo alla livornese
Patate arrosto
Yogurt alla frutta

VENERDÌ

Pasta alle verdure di stagione (zucchine o melanzane o peperoni)
Petto di pollo alla salvia
Pomodori e cetrioli - Frutta fresca

ALCUNI CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE...

Di seguito, sono riportati consigli utili ai genitori per la gestione della giornata alimentare dei propri figli al fine di favorire l'instaurarsi di abitudini sane ed equilibrate nei confronti del cibo, sia in quantità sia in qualità.

LA GIORNATA ALIMENTARE

L'assunzione di cibo andrebbe suddivisa in 4 o 5 momenti nell'arco della giornata: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena. Ecco i nostri consigli per adottare corrette abitudini alimentari, per star meglio e crescere sani.

1- COLAZIONE

La prima colazione è indispensabile per il rifornimento energetico dell'organismo dopo il sonno notturno. La colazione dovrebbe garantire il 15-20% dell'apporto energetico giornaliero. Sugeriamo:

- 1 tazza di latte con 4/5 fette biscottate e marmellata oppure 3/4 biscotti secchi
- 1 tazza di latte o uno yogurt e 50 gr. di cereali
- 1 yogurt intero, una banana o altro frutto, tè decaffeinato e una fetta di pane burro e marmellata.

2- MERENDA DEL MATTINO

La merenda di metà mattinata non deve essere abbondante (circa il 5% del fabbisogno energetico giornaliero). È giusto se composto da yogurt o frutta di stagione.

Evitate merendine, panini imbottiti e focacce che tolgono al bambino l'appetito di mezzo giorno, con il rischio che non mangi a pranzo e di conseguenza che il suo pasto venga buttato via e sprecato.

3- PRANZO

Durante il pranzo si assume il maggior apporto calorico della giornata (40%). È quindi fondamentale che sia completo ed equilibrato. Il pranzo giusto è composto da:

Un primo piatto a base di carboidrati (pasta, riso, polenta); Un secondo piatto a base di proteine: carne, preferibilmente magra, uova, prosciutto o pesce; Verdura, cruda o cotta; Frutta fresca, Pane, Acqua, preferibilmente naturale e dalla rete idrica.

4- MERENDA DEL POMERIGGIO

La merenda deve essere leggera. Solo se il bambino si muove molto e fa attività fisica intensa, può essere appena più abbondante.

Una merenda fuori controllo è spesso causa di sovrappeso e obesità. Sugeriamo:

- 1 bicchiere di latte intero fresco (o un tè decaffeinato) + 3-4 biscotti secchi
- 1 yogurt alla frutta + 3-4 biscotti secchi
- 1 succo di frutta senza zucchero + panino (gr. 50) o 1 pacchetto di crackers.

5- CENA

La cena deve essere complementare a quanto mangiato a mezzo giorno. È inoltre importante limitare l'apporto di grassi e di cibi troppo ricchi di proteine di origine animale.

Se a pranzo abbiamo mangiato un piatto di pasta o riso e un secondo a base di carne, per cena si può mangiare minestrina, un piatto di formaggi oppure un trancio di pesce al cartoccio o al vapore, sempre accompagnati da verdura e frutta di stagione.

