

# Menu Scolastico

2021 · 2022

Comunità delle Giudicarie



**alimentazione  
sostenibile**



# Il calendario dei buoni propositi. Anzi buonissimi.

**Lo sai che il cibo che consumi ha un costo per il nostro Pianeta?**

Il rapporto tra alimentazione e cambiamento climatico è un dato di fatto con cui facciamo i conti ogni giorno: il nostro Pianeta fatica a soddisfare una domanda alimentare sempre in aumento, e **mangiare bene vuol dire aiutare l'ambiente.**

Le buone abitudini alimentari hanno un basso impatto ambientale, rispettano la biodiversità e ci garantiscono un ottimo apporto nutrizionale.

Per questo, la Comunità di Valle e Risto3 hanno scelto il menù scolastico per promuovere – fin dall'infanzia – un regime alimentare sano e attento, che trova le proprie basi nella dieta mediterranea: patrimonio culturale dell'umanità ed esempio perfetto di alimentazione sostenibile.

Nel calendario “Menù scuole 2021-2022” trovi **ogni mese un consiglio da seguire**, a casa come a scuola.

**Portare la sostenibilità a tavola è più facile di quanto pensi. Basta sapere come fare.**



Progetto a cura di **GRAFFITI**

# Scienza, gusto e sostenibilità nel piatto

Per elaborare il menù scolastico, i dietisti Risto3 si basano sulla Dieta Mediterranea.

L'attenzione alla qualità e alla sicurezza alimentare parte dalle materie prime: scegliamo prodotti principalmente locali, freschi di stagione e, se possibile, biologici e a km0.

La combinazione dei piatti garantisce il giusto equilibrio tra ottimi valori nutrizionali e basso impatto ambientale.

In Trentino, sono oltre 35.000 i bambini e ragazzi di 200 scuole che mangiano i piatti cucinati da Risto3.

---

Ecco 10 buoni propositi per un'alimentazione sostenibile che Risto3 mette in pratica ogni giorno e che ti faranno compagnia durante l'anno scolastico:

1. Ci piace la filiera corta
2. Seguiamo la piramide alimentare
3. Solo prodotti di stagione
4. W il food sharing
5. Meglio la dieta mediterranea
6. Riduciamo l'impronta idrica
7. Riciclare conviene
8. Mai fermarsi alle apparenze
9. Beviamo acqua corrente
10. Lunga vita agli alimenti



# SETTEMBRE

## ci piace la filiera corta



Se quello che stai mangiando è un prodotto a km0 significa che è stato coltivato vicino a casa tua: ha dovuto fare poca strada per arrivare nel tuo piatto, e quindi è più sostenibile.

### Lunedì

### Martedì

### Mercoledì

### Giovedì

### Venerdì

1

2

3

6

7

8

9

10

13

Frutta  
Pasta bio al pomodoro  
Formaggio  
Carote all'olio  
Verdura fresca

14

Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

15

Frutta  
Risotto bio allo zafferano  
Prosciutto cotto  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

16

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Scaloppina di pollo  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

17

Dolce casalingo  
Pasta bio ai formaggi  
Filetto di trota agli aromi  
Biete all'olio  
Verdura fresca

20

Frutta  
Gnocchi alla romana fatti  
dalla cuoca  
Formaggio  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

21

Frutta  
Risotto bio allo zafferano  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

22

Frutta  
Arrosto di tacchino  
Patate all'olio  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

23

Yogurt  
Pasta bio al pesto  
Platessa gratinata  
Carote trifolate  
Verdura fresca

24

Frutta  
Pennette bio integrali  
tonno e pomodoro  
Polpette di ceci  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

27

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

28

Budino  
Lasagne goccia d'oro  
Piselli trifolati  
Verdura fresca

29

Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Platessa panata  
Carote trifolate  
Verdura fresca

30

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

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

OTTOBRE

# seguiamo la piramide alimentare



Forse hai già studiato l'Antico Egitto, ma la piramide alimentare non c'entra coi faraoni: è un modo per ordinare i cibi partendo dalla frutta e verdura, che dovresti mangiare più spesso, fino ai dolci e agli insaccati, collocati al vertice perché sono uno sfizio che va consumato in piccole quantità.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

3

1

Frutta  
Crema di carote  
Straccetti di tacchino  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

4

4

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Scaloppina di maiale alla pizzaiola  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

5

Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Filetto di trota agli aromi  
Macedonia di verdure  
all'olio  
Verdura fresca

6

Dolce casalingo  
Pizza farcita  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

7

Frutta  
Riso bio in bianco con  
bocconcini di vitello  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

8

Frutta  
Canederli fatti dalla cuoca  
Formaggio  
Carote trifolate  
Verdura fresca

5

11

Yogurt  
Insalata di riso\*  
Merluzzo panato  
Rape rosse in insalata  
Verdura fresca

12

Frutta  
Pasta bio tonno mozzarella  
pomodoro\*  
Rotolo di frittata  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

13

Frutta  
Lasagne alla bolognese  
con manzo bio  
Legumi in umido  
Verdura fresca

14

Frutta  
Pastina bio in brodo  
Arrosto di maiale  
Patate al forno  
Verdura fresca

15

Frutta  
Pasta bio al pesto  
Petto di pollo bio agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

6

18

Frutta  
Pasta al ragù con manzo bio  
Piselli e  
carote all'olio  
Verdura fresca

19

Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

20

Frutta  
Spatzle fatti dalla cuoca  
alla salvia  
Prosciutto cotto  
Verdura fresca

21

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Scaloppina di pollo  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

22

Dolce casalingo  
Pasta bio ai formaggi  
Filetto di trota agli aromi  
Biete all'olio  
Verdura fresca

7

25

Frutta  
Gnocchi alla romana fatti  
dalla cuoca  
Formaggio  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

26

Frutta  
Risotto bio allo zafferano  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

27

Frutta  
Arrosto di tacchino  
Patate all'olio  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

28

Yogurt  
Pasta bio al pesto  
Platessa gratinata  
Carote trifolate  
Verdura fresca

29

Frutta  
Pennette bio integrali  
tonno e pomodoro  
Polpette di ceci  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

# NOVEMBRE

# solo prodotti di stagione



Conosci la tabella della stagionalità? Il sistema è semplicissimo, ed è anche divertente: ogni mese scopri gli alimenti giusti per la stagione, così mangi sano e fai bene all'ambiente.

## Lunedì

## Martedì

## Mercoledì

## Giovedì

## Venerdì

8

**Vacanza**

**Vacanza**

3

Yogurt  
Pasta bio alla pizzaiola  
Merluzzo panato  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

4

Frutta  
Brasato con manzo bio  
Purè di patate  
Carote trifolate  
Verdura fresca

5

Frutta  
Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia  
Formaggio  
Verdura fresca

9

8

Frutta  
Riso bio in bianco con polpette con manzo bio al sugo  
Carote trifolate  
Verdura fresca

9

Frutta  
Crema di carote  
Filetto di trota al limone  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

10

Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Rotolo di frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

11

Frutta  
Spezzatino di vitello  
Polenta  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

12

Budino  
Pasta bio al pomodoro  
Petto di pollo bio agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

10

15

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Merluzzo panato  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

16

Frutta  
Pennette bio integrali al pomodoro  
Strudel prosciutto e formaggio  
Carote trifolate  
Verdura fresca

17

Dolce casalingo  
Canederli fatti dalla cuoca  
Piselli in umido  
Verdura fresca

18

Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

19

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Scaloppina di maiale  
Rape rosse all'olio  
Verdura fresca

11

22

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Frittata  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

23

Frutta  
Spezzatino di tacchino  
Polenta  
Verze brasate  
Verdura fresca

24

**Giornata del territorio**  
Strudel di mele  
Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia  
Fontal  
Cappuccio in insalata

25

Frutta  
Pasta al ragù con manzo bio  
Lenticchie e carote all'olio  
Verdura fresca

26

Frutta  
Risotto bio al pomodoro  
Filetto di trota agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

12

29

Frutta  
Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca  
Prosciutto cotto  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

30

Yogurt  
Pasta bio al pomodoro  
Pollo al forno  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

# DICEMBRE

# With food sharing

Soprattutto a Natale, tra pranzi e cenoni, può succedere che ci si trovi con del cibo che avanza. Non buttarlo: se è ancora buono, condividilo con i tuoi amici, i tuoi vicini o con chi ne ha bisogno. È il modo più bello per evitare gli sprechi.

## Lunedì

## Martedì

## Mercoledì

## Giovedì

## Venerdì

12

1

Frutta  
Lasagne alla bolognese con manzo bio  
Piselli e carote all'olio  
Verdura fresca

2

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Platessa gratinata  
Macedonia di verdure all'olio  
Verdura fresca

3

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

13

6

Frutta  
Pastina bio in brodo  
Pizza margherita  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

7

Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

8

**Immacolata**

9

Frutta  
Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia  
Formaggio  
Verdura fresca

10

Frutta  
Brasato con manzo bio  
Purè di patate  
Carote trifolate  
Verdura fresca

14

13

Frutta  
Riso bio in bianco con polpette con manzo bio al sugo  
Carote trifolate  
Verdura fresca

14

Frutta  
Crema di carote  
Filetto di trota al limone  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

15

Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Rotolo di frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

16

Frutta  
Polenta  
Spezzatino di vitello  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

17

Budino  
Pasta bio al pomodoro  
Petto di pollo agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

15

20

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Merluzzo panato  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

21

Frutta  
Pennette bio integrali al pomodoro  
Strudel prosciutto e formaggio  
Carote trifolate  
Verdura fresca

22

**Arriva il Natale**  
Pandoro  
Passatelli fatti dalla cuoca in brodo  
Cosciotti di pollo  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

23

**Vacanza**

24

**Vacanza**

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

# GENNAIO

# meglio la dieta mediterranea

Hai presente “strega comanda colore”? Ecco, la dieta mediterranea funziona più o meno così: basta scegliere ogni giorno cinque porzioni di frutta e verdura di colori diversi!

## Lunedì

16 3

**Vacanza**

## Martedì

4

**Vacanza**

## Mercoledì

5

**Vacanza**

## Giovedì

6

**Epifania**

## Venerdì

7

Frutta  
Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca  
Prosciutto cotto  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

17 10

Frutta  
Pasta bio allo zafferano  
Merluzzo panato  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

11

Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

12

Budino  
Pasta bio alla pizzaiola  
Filetto di trota gratinato  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

13

Frutta  
Brasato con manzo bio  
Purè di patate  
Carote trifolate  
Verdura fresca

25

Frutta  
Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia  
Formaggio  
Verdura fresca

18 17

Frutta  
Riso bio in bianco con polpette con manzo bio al sugo  
Carote trifolate  
Verdura fresca

18

Frutta  
Crema di carote  
Filetto di trota al limone  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

19

Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Rotolo di frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

20

Frutta  
Spezzatino di vitello  
Polenta  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

21

Budino  
Pasta bio al pomodoro  
Petto di pollo agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

19 24

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Merluzzo panato  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

25

Frutta  
Pennette bio integrali al pomodoro  
Strudel prosciutto e formaggio  
Carote trifolate  
Verdura fresca

26

Dolce casalingo  
Canederli fatti dalla cuoca  
Piselli in umido  
Verdura fresca

27

Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

28

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Scaloppina di maiale  
Rape rosse all'olio  
Verdura fresca

20 31

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Frittata  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

# FEBBRAIO

# riduciamo l'impronta idrica



Ogni alimento ha la sua impronta idrica, cioè l'acqua necessaria a produrlo. Pensa che per 1kg di carne bovina serve una quantità pari a 61.600 bicchieri d'acqua! Le lenticchie hanno le stesse proteine, ma un'impronta idrica 3 volte inferiore.

## Lunedì

## Martedì

## Mercoledì

## Giovedì

## Venerdì

20

1

Frutta  
Spezzatino di tacchino  
Polenta  
Verze brasate  
Verdura fresca

2

Frutta  
Pastina bio in brodo  
Cotoletta di maiale  
Patate all'olio  
Verdura fresca

3

Dolce casalingo  
Pasta al ragù con manzo bio  
Lenticchie e  
carote all'olio  
Verdura fresca

4

Frutta  
Risotto bio al pomodoro  
Filetto di trota agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

21

7

Frutta  
Gnocchi alla romana fatti  
dalla cuoca  
Prosciutto cotto  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

8

Yogurt  
Pasta bio al pomodoro  
Pollo al forno  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

9

Frutta  
Lasagne alla bolognese  
con manzo bio  
Piselli e  
carote all'olio  
Verdura fresca

10

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Platessa gratinata  
Macedonia di verdure  
all'olio  
Verdura fresca

11

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

22

14

Frutta  
Pastina bio in brodo  
Pizza margherita  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

15

Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

16

Budino  
Pasta bio alla pizzaiola  
Filetto di trota gratinato  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

17

Frutta  
Brasato con manzo bio  
Purè di patate  
Carote trifolate  
Verdura fresca

18

Frutta  
Strangolapreti fatti dalla  
cuoca con burro e salvia  
Formaggio  
Verdura fresca

23

21

Frutta  
Riso bio in bianco con  
polpette con manzo bio al sugo  
Carote trifolate  
Verdura fresca

22

**Giornata di Carnevale**  
Torta giorno e notte  
Pazielle ai formaggi  
Polpettine di tonno  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

23

Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Rotolo di frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

24

Frutta  
Spezzatino di vitello  
Polenta  
Cavolfiori gratinati  
Verdura fresca

25

Budino  
Pasta bio al pomodoro  
Petto di pollo agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

24

28

**Vacanza**

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

**menuscuole.it**

Sul sito trovi il calendario aggiornato in tempo reale.



**RISTO3**



# MARZO

# riciclare conviene



*Gli scarti della frutta e della verdura possono trasformarsi in tante cose buone e utili. Ad esempio, conserva le bucce delle mele o delle arance e mettile a seccare. Quando fa freddo potrai preparare infusi profumati e gustosi.*

## Lunedì

## Martedì

## Mercoledì

## Giovedì

## Venerdì

24

1  
**Vacanza**

2  
Yogurt  
Canederli fatti dalla cuoca  
al formaggio  
Piselli in umido  
Verdura fresca

3  
Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

4  
Frutta  
Orzotto alle verdure  
Merluzzo panato  
Rape rosse all'olio  
Verdura fresca

25

7  
Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Frittata  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

8  
Frutta  
Spezzatino di tacchino  
Polenta  
Verze brasate  
Verdura fresca

9  
Frutta  
Pastina bio in brodo  
Cotoletta di maiale  
Patate all'olio  
Verdura fresca

10  
Dolce casalingo  
Pasta al ragù con manzo bio  
Lenticchie e  
carote all'olio  
Verdura fresca

11  
Frutta  
Risotto bio al pomodoro  
Filetto di trota agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

26

14  
Frutta  
Gnocchi alla romana fatti  
dalla cuoca  
Prosciutto cotto  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

15  
Yogurt  
Pasta bio al pomodoro  
Pollo al forno  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

16  
Frutta  
Lasagne alla bolognese  
con manzo bio  
Piselli e  
carote all'olio  
Verdura fresca

17  
Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Platessa gratinata  
Macedonia di verdure  
all'olio  
Verdura fresca

18  
Frutta  
Pasta bio e fagioli  
Hamburger vegetariano  
Biete all'olio  
Verdura fresca

27

21  
Frutta  
Pastina bio in brodo  
Pizza margherita  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

22  
Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

23  
Budino  
Pasta bio alla pizzaiola  
Filetto di trota gratinato  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

24  
Frutta  
Brasato con manzo bio  
Purè di patate  
Carote trifolate  
Verdura fresca

25  
Frutta  
Strangolapreti fatti dalla  
cuoca con burro e salvia  
Formaggio  
Verdura fresca

28

28  
Frutta  
Riso bio in bianco con  
polpette con manzo bio al sugo  
Carote trifolate  
Verdura fresca

29  
Frutta  
Crema di carote  
Filetto di trota al limone  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

30  
Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Rotolo di frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

31  
Frutta  
Spezzatino di vitello  
Polenta  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

APRILE

# mai fermarsi alle apparenze



Facciamo un gioco: quando vai al mercato, prova a scovare la mela o la melanzana dalla forma più strana: è buona come le altre, e se la scegli fai del bene a te e all'ambiente.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

28

1

Budino  
Lasagne goccia d'oro  
Legumi in umido  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

29

4

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Merluzzo panato  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

5

Frutta  
Pennette bio integrali al pomodoro  
Strudel prosciutto e formaggio  
Carote trifolate  
Verdura fresca

6

Dolce casalingo  
Canederli fatti dalla cuoca  
Piselli in umido  
Verdura fresca

7

Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

8

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Frittata  
Rape rosse all'olio  
Verdura fresca

30

11

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Frittata  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

12

Frutta  
Spezzatino di tacchino  
Polenta  
Verze brasate  
Verdura fresca

13

Frutta  
Pastina bio in brodo  
Cotoletta di maiale  
Patate all'olio  
Verdura fresca

14

**Vacanza**

15

**Vacanza**

31

18

**Vacanza**

19

**Vacanza**

20

Frutta  
Pasta bio al pomodoro  
Prosciutto cotto  
Carote trifolate  
Verdura fresca

21

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Formaggio  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

22

Dolce casalingo  
Pasta bio ai formaggi  
Filetto di trota agli aromi  
Biete all'olio  
Verdura fresca

32

25

**Vacanza**

26

Frutta  
Risotto bio allo zafferano  
Scaloppina di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

27

Frutta  
Arrosto di tacchino  
Patate all'olio  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

28

Yogurt  
Pasta bio al pesto  
Platessa gratinata  
Carote trifolate  
Verdura fresca

29

Frutta  
Pennette bio integrali tonno e pomodoro  
Polpette di ceci  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

# MAGGIO

# beviamo acqua corrente



Anche se riciclabili, le bottiglie di plastica hanno un forte impatto sull'ambiente. Molto meglio usare una borraccia e riempirla direttamente con l'acqua del rubinetto! Ricorda che dovresti bere 2 litri d'acqua al giorno, soprattutto d'estate.

## Lunedì

33 2

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

## Martedì

3

Budino  
Lasagne goccia d'oro  
Piselli trifolati  
Verdura fresca

## Mercoledì

4

Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Platessa panata  
Carote trifolate  
Verdura fresca

## Giovedì

5

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

## Venerdì

6

Frutta  
Crema di carote  
Straccetti di tacchino  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

34 9

Frutta  
Pasta bio all'olio e grana  
Scaloppina di maiale alla pizzaiola  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

10

Frutta  
Pasta bio all'ortolana  
Filetto di trota agli aromi  
Macedonia di verdure all'olio  
Verdura fresca

11

Dolce casalingo  
Pizza farcita  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

12

Frutta  
Riso bio in bianco con bocconcini di vitello  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

13

Frutta  
Canederli fatti dalla cuoca  
Formaggio  
Carote trifolate  
Verdura fresca

35 16

Frutta  
Insalata di riso\*  
Merluzzo panato  
Rape rosse in insalata  
Verdura fresca

17

**A pranzo senza glutine**  
Budino  
Riso in bianco con bocconcini di pollo  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

18

Frutta  
Lasagne alla bolognese con manzo bio  
Legumi in umido  
Verdura fresca

19

Frutta  
Pastina bio in brodo  
Arrosto di maiale  
Patate al forno  
Verdura fresca

20

Frutta  
Pasta bio al pesto  
Petto di pollo agli aromi  
Finocchi gratinati  
Verdura fresca

36 23

Frutta  
Pasta al ragù con manzo bio  
Piselli e carote all'olio  
Verdura fresca

24

Frutta  
Crema di verdure  
Pizza margherita  
Verdura fresca

25

Frutta  
Spatzle fatti dalla cuoca alla salvia  
Prosciutto cotto  
Verdura fresca

26

Frutta  
Orzotto alle verdure  
Scaloppina con pollo bio  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

27

Dolce casalingo  
Pasta bio ai formaggi  
Filetto di trota agli aromi  
Biete all'olio  
Verdura fresca

37 30

Frutta  
Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca  
Formaggio  
Fagiolini all'olio  
Verdura fresca

31

Frutta  
Risotto bio allo zafferano  
Cotoletta di maiale  
Spinaci all'olio  
Verdura fresca

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

# GIUGNO

# lunga vita agli alimenti

*Metti gli alimenti nel posto giusto del frigorifero, con la frutta nel cassetto, la carne e il pesce in basso, le uova in alto. E controlla che siano nel contenitore adatto: la verdura fuori dal sacchetto di plastica dura di più.*

## Lunedì

## Martedì

## Mercoledì

## Giovedì

## Venerdì

37

1

Frutta  
Arrosto di tacchino  
Patate all'olio  
Broccoli all'olio  
Verdura fresca

2

**Festa della  
Repubblica**

3

Frutta  
Pennette bio integrali  
tonno e pomodoro  
Formaggio  
Cavolfiori all'olio  
Verdura fresca

38

6

Frutta  
Pasta bio ai formaggi  
Frittata  
Biete all'olio  
Verdura fresca

7

Budino  
Lasagne goccia d'oro  
Piselli trifolati  
Verdura fresca

8

Frutta  
Risotto bio alla parmigiana  
Platessa panata  
Carote trifolate  
Verdura fresca

9

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

10

Salame di cioccolato  
Pizza farcita  
Verdura cotta  
Verdura fresca mista

13

**Buone Vacanze**

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

\*Tale preparazione potrà essere servita calda, in caso di condizioni climatiche diverse da quelle stagionali.

**menuscuole.it**

Sul sito trovi il calendario aggiornato in tempo reale.



**RISTO3**



# Diete speciali



## Per motivi di salute

Puoi fare richiesta se tuo figlio o tua figlia deve seguire una dieta particolare per:

- **celiachia**
- **allergie alimentari**
- **intolleranze alimentari**
- **malattie metaboliche**
- **altri problemi di salute che prevedono una dieta specifica**

### COSA DEVI FARE

- **compila il modulo** che trovi sul sito **menuscuole.it** o su **comunitadellegiudicarie/servizio per studenti/mensa on line**. Se non hai la possibilità di scaricarlo da internet, puoi ritirare il modulo anche presso gli sportelli della Comunità di Valle o nella mensa scolastica
- presenta il **certificato medico** e ricorda che deve elencare gli **alimenti da evitare** e, se possibile, eventuali sostituzioni. In presenza di patologie croniche, il certificato è **valido per l'intero ciclo scolastico**
- consegna il modulo e il certificato medico presso l'Ufficio Istruzione della Comunità, via P. Gnesotti, n. 2, dal lunedì al giovedì dalle ore 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.00, il venerdì dalle 9.00 alle 12.00 (tel. 0465 339512).
- ricordati di farlo **entro il 30 settembre**



## Per motivi religiosi

Puoi fare richiesta se tuo figlio o tua figlia segue un regime alimentare differenziato per motivi:

- **religiosi**

### COSA DEVI FARE

- **compila il modulo** che trovi su **menuscuole.it**. Se non hai la possibilità di scaricarlo da internet, puoi ritirarlo presso la mensa scolastica
- **consegna il modulo** al personale della mensa
- la richiesta **vale per tutto l'anno scolastico**
- ricordati di farlo **entro il 30 settembre**

# Sostenibilità sociale

Risto3 ha a cuore il proprio impatto sulla società e il miglioramento delle condizioni di vita delle persone che collaborano con l'azienda.

Per quanto riguarda il tema dell'**occupazione**, impegniamo collaboratori residenti sul territorio, per la gran parte donne.



Collaboriamo inoltre con associazioni e cooperative che aiutano persone in **situazioni di svantaggio**:

## **BANCO ALIMENTARE**

Attraverso il progetto Siticibo, le eccedenze alimentari di alcune mense della Comunità delle Giudicarie vengono donate al Banco Alimentare, associazione senza scopo di lucro che raccoglie e distribuisce cibo a favore di persone in difficoltà.

## **LAVORO S.C.S.**

Cooperativa sociale impegnata nell'inserimento di persone svantaggiate che attraverso percorsi specifici vengono accompagnate all'interno del mondo del lavoro.

# Sostenibilità ambientale

## **FILIERA CORTA**

Ci riforniamo da **produttori locali** e prepariamo le pietanze direttamente nelle cucine delle scuole

## **SELEZIONE DEI PRODOTTI**

Usiamo prodotti:

- **biologici** come pasta e riso, il 25% delle carni fresche, farina bianca e olio extravergine di oliva, mele e banane.
- **del territorio** come latte e formaggi, yogurt e burro, carne di bovino e trote, patate e cappucci, pere e kiwi, prugne e susine, carote e verze, pesche e albicocche, pane fresco.
- prepariamo il pranzo attraverso una **filiera corta**: ci approvvigioniamo da fornitori locali con consegne settimanali, e prepariamo le pietanze giornalmente nelle 17 cucine interne delle scuole della Comunità.

## **GESTIONE**

Rendiamo sostenibile anche la gestione dei servizi e dei materiali nelle mense:

- **stoviglie riutilizzabili** (al posto di quelle usa e getta)
- tovaglie e tovagliette di **carta riciclata**
- **detergenti ecologici**

## **BUONE PRATICHE**

- serviamo **acqua del rubinetto**
- il menù prevede **giornate prive di carne**
- **diminuiamo i rifiuti**
- facciamo la **raccolta differenziata**

---



# CARE FAMIGLIE

---

È con piacere che vi proponiamo questo calendario rivolto non solo agli studenti, ma anche a genitori ed insegnanti, nella convinzione che la mensa scolastica svolga un importante ruolo in tema di educazione alimentare.

Iniziamo in questi giorni un nuovo anno scolastico con la speranza di un prossimo ritorno alla normalità, applicando tutte le disposizioni che limitano la diffusione del virus e permettano una frequenza regolare delle lezioni.

Come lo scorso anno verranno adottate delle procedure che limitano l'affollamento delle mense attraverso l'organizzazione del servizio su più turni e mantenendo il distanziamento di sicurezza tra gli studenti.

Con una specifica comunicazione verranno illustrate tutte le novità che saranno introdotte nell'espletamento del servizio.

Come gli anni scorsi con questo calendario, si intende portare a conoscenza dei principi ispiratori del servizio, della sua organizzazione e del sistema di controllo attivato a garanzia della sicurezza e della qualità dei pasti quotidianamente preparati per i nostri ragazzi, divenendo così un'occasione educativa, di informazione nutrizionale e di interazione tra le famiglie e la scuola.

Le famiglie, attraverso il menù-calendario potranno garantire un'alimentazione completa e coerente con i propri figli.

I ragazzi hanno bisogno di un'alimentazione varia ed equilibrata, in grado di fornire l'energia e i principi nutritivi utili ad un'adeguata crescita. Per questo è necessario alimentarli scegliendo cibi sani, di buona qualità e che possibilmente soddisfino nel contempo i loro gusti. Nelle nostre mense scolastiche è garantito l'utilizzo di prodotti trentini di origine controllata e protetta ed un utilizzo abbondante di prodotti biologici.

Il menù proposto è strutturato su rotazione stagionale (settembre-ottobre e maggio-giugno per il periodo estivo ed i restanti mesi per il periodo invernale) è stato leggermente modificato per permettere la velocizzazione del servizio ed è stato predisposto in collaborazione con il dietista ed il reparto di sicurezza alimentare della cooperativa che ha in gestione le mense, la Risto 3 di Trento.

Anche quest'anno sarà disponibile un portale internet [www.menuscuole.it](http://www.menuscuole.it) completo di tutte le informazioni relative al servizio mensa e al menù giornaliero.

Rimanendo a disposizione per qualsiasi informazione, eventuali richieste od osservazioni, ringraziamo quanti hanno collaborato alla realizzazione del calendario e tutti coloro che ogni giorno fanno in modo che venga fornito un servizio di ristorazione scolastica caratterizzato da un'elevata qualità..

COMUNITÀ DELLE GIUDICARIE  
SERVIZIO SEGRETERIA E ISTRUZIONE  
GESTIONE MENSE SCOLASTICHE

---