



Mangiamo insieme a scuola

Menù 2023-2024



COMUNE DI CASALFIUMANESE

MENSA SCOLASTICA: UN MOMENTO EDUCATIVO E SOCIALIZZANTE

Carissime mamme, papà, ragazzi e ragazze, inizia un nuovo anno scolastico e con esso il servizio di mensa scolastica. Il tempo e lo spazio dedicato agli alimenti nelle scuole rientrano pienamente nel percorso educativo per promuovere la salute ed educare ad una corretta alimentazione coinvolgendo bambini, famiglie, docenti.

La socializzazione dei nostri bambini nel vivere la medesima esperienza degli altri li aiuta a crescere da un punto di vista relazionale, oltre alla presa di consapevolezza della necessità dell'organismo di variare la dieta (e di cibarsi anche di verdure!). Apprendere il corretto modo di stare a tavola, a non urlare durante il pasto, a non disturbare i compagni, ad usare le posate e via dicendo diventa elemento di condivisione e di esperienza comune.

Le mense scolastiche hanno un ruolo di indiscutibile importanza nel favorire l'arricchimento del modello alimentare casalingo del bambino verso nuovi sapori, gusti ed esperienze alimentari in cui tutti gli attori coinvolti sono invitati a garantire le condizioni migliori per il consumo dei pasti. Gli ambienti sono luminosi e idonei, non rumorosi e di dimensioni adeguate per numero di alunni. La collaborazione con i diversi soggetti coinvolti garantisce l'opportuna presentazione dei cibi, la garanzia di combinazioni nutrizionali adeguate, il tempo sufficiente a consumare il pasto e la gestione delle eventuali difficoltà iniziali di alcuni bambini ad assumere un cibo mai consumato prima o un gusto non gradito al primo assaggio, criticità superate con dedizione e serenità.

L'Amministrazione Comunale nello scorso anno scolastico ha organizzato dei momenti di approfondimento del servizio attraverso momenti di confronto con i rappresentanti di classe. In questo nuovo anno vogliamo proporvi momenti condivisi per riproporre a tutti i genitori quel prezioso momento.

L'assaggio di alcuni piatti che vengono proposti agli alunni durante l'anno, il dialogo diretto con i professionisti coinvolti crediamo possano essere elementi per un miglioramento costante del servizio.

Buon appetito bambini e bambine
... e ci vediamo in mensa!



Il Sindaco
(Beatrice Poli) -
Beatrice Poli



L'Assessore alla Scuola
(Meri Mirandola)
Meri Mirandola

Rivolgo a voi cari genitori e nonni, alcune considerazioni circa la mensa scolastica.

Ogni giorno a scuola viene servito un pasto variato e bilanciato, nel rispetto dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia Nutrienti) e secondo le indicazioni impartite dalle Linee guida Regione Emilia Romagna, sia in termini di tipologie e frequenze di alimenti sia di grammatura delle porzioni.

Il menù ruota su 5 settimane e prevede delle modifiche nel periodo maggio-ottobre per consentire l'introduzione di frutta, verdure stagionali e piatti estivi.

Sappiamo che gli obiettivi principali del servizio di ristorazione scolastica sono:

- salvaguardare la salute dei bambini e bambine per favorire una crescita armonica
- favorire la conoscenza e l'esperienza sensoriale di una buona varietà di alimenti
- esporli a piatti ricchi di amido e fibre: tra le fonti principali cereali e legumi
- favorire il gradimento del pesce per incrementarne il consumo
- esporli a prodotti di qualità: biologici certificati (BIO), produzione integrata certificata, Denominazione di origine protetta (DOP), Indicazione geografica protetta (IGP), tipici regionali dell'Emilia-Romagna, a filiera corta o locali, a filiera nazionale, mercato equo e solidale e in quantità residuale convenzionali

In realtà siamo consapevoli che i nostri clienti-bambini e bambine, sono in una fase della vita in cui iniziano a strutturare ed esprimere i gusti e le abitudini che dipendono sicuramente dalla gradevolezza dei piatti, ma non solo, anche da atteggiamenti caratteriali, da pregresse esperienze col cibo, dai modelli di alimentazione degli ambienti che frequentano regolarmente e soprattutto dallo stile alimentare della famiglia.

Mi sento di chiedervi di guardare insieme a figli o nipoti il Menù, con atteggiamento curioso e libero da pregiudizi, di condividere osservazioni e di stimolare un approccio disponibile all'assaggio, nella libertà di esprimere le proprie valutazioni.

Confido nella collaborazione!

Dr.ssa Elisabetta Battilani
Dietista - Nutrizionista

IL CIBO, NUTRIMENTO PER IL CORPO E LA MENTE

Una delle dimensioni che influenza il benessere individuale di ogni bambino e bambina è legata allo stare bene nel proprio corpo. Per tutti e ciascun bambino questo significa, tra le altre cose, assumere le giuste quantità di nutrienti, che il corpo si occuperà di trasformare in energia, fondamentale per rendere possibile il pensiero e il movimento, due azioni fondamentali per la crescita. L'energia prodotta è importante per riuscire a svolgere le attività che interessano ogni bambino e bambina, e quindi per sperimentare relazioni con gli altri e con le cose del mondo.

Attraverso la proposta di un'alimentazione sana ed equilibrata, che segue la stagionalità e offre menù equilibrati ed appetitosi, i servizi educativi per l'infanzia, Nido e Scuola dell'Infanzia, contribuiscono a costruire abitudini alimentari variegate. Inoltre, oltre che un'opportunità per nutrirsi bene, scegliere cibi adatti all'età e alle esigenze di ciascuno, il momento del pranzo a scuola tocca anche un'altra dimensione del benessere, che è la dimensione sociale. Sperimentare lo scambio, la relazione, la condivisione a tavola fa sentire tutti i bambini e le bambine come parte della comunità scolastica. Vivere la medesima esperienza degli altri, riconoscendo e rispettando l'altro, è un'esperienza educativa. Inoltre, è un'ulteriore occasione per interiorizzare gradualmente le regole di comunità, la considerazione dei tempi e delle abitudini degli altri.

L'abitudine di trovarsi a tavola per mangiare insieme, accompagnando ad un pasto equilibrato e appetitoso una buona conversazione, contribuisce a radicare l'abitudine di raccontarsi, di parlare di quanto è successo durante la giornata. I bambini e le bambine incominceranno a vedere il momento del pranzo, seduti a tavola tutti insieme, come un'occasione di scambio.

Filastrocca del ben mangiare insieme

Amico, amica, siediti qui accanto
Mangia il mio pane: lo so, non è tanto
Ma se anche è poco sembra di più
Se lo divido e lo mangi anche tu.

Senti le olive, che cosa sono
Questo formaggio, senti che buono
Tutte le cose mangiate in due
Quelle che offro, quelle che porti
Tu delle mie, io delle tue
Fan diventare due volte più forti

Fiori dorati del buon appetito
Intorno a noi quando abbiamo finito
L'acqua rimasta alle piante amiche
Le briciole, alle formiche.

di Bruno Tognolini (da "la Melevisione")

Il Coordinatore Pedagogico
Servizi Infanzia
Comuni di Casalfiumanese, Borgo Tossignano,
Fontanelice e Castel del Rio
Dott. Ragazzini Francesco

L'educazione alimentare rappresenta una delle grandi finalità educative perseguite dalle scuole anche attraverso la consumazione del pasto nella mensa scolastica.

Il tempo mensa rappresenta, infatti, un importante momento di riflessione sulle proprie abitudini alimentari e i comportamenti tenuti a tavola.

Mangiare insieme ai compagni e ai docenti aiuta gli alunni a comprendere il valore di una sana e varia alimentazione, ridurre gli sprechi, assaggiare tutte le pietanze proposte, riconoscere e rispettare le differenze fisiologiche (intolleranze, allergie, celiachia...) e culturali (menù speciali), sviluppare comportamenti idonei (stare seduti composti, usare correttamente le posate...) e autonomi (sparecchiare e muoversi consapevolmente nei locali della mensa) all'interno di un contesto conviviale e gioviale che stimola l'osservazione, il confronto e, più in generale, la socialità.

La scrittrice Virginia Woolf diceva "Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene" e quindi... buon appetito a tutti i bambini e ai loro insegnanti.

La Dirigente Scolastica

Istituto Comprensivo di Borgo Tossignano

Prof.ssa Adele D'Angelo

La mensa scolastica in una piccola realtà come quella di San Martino offre una pluralità di vantaggi non immediatamente percepibili.

I genitori e gli stakeholder generalmente pensano alla mensa come il luogo fisico dove i bambini consumano un pasto e poco altro, tutt'al più qualcuno pensa sia un modo per imparare a conoscere piatti e sapori diversi.

In realtà la mensa è prima di tutto un luogo di aggregazione dove la convivialità consente di intessere relazioni importanti tra coetanei e con le insegnanti, è quel momento in cui il bambino percepisce per la prima volta l'importanza del rispetto dell'altro.

A mensa, infatti, si impara il rispetto di semplici regole quali aspettare il proprio turno, chiedere le cose con cortesia, mangiare con educazione, non sporcare il proprio tavolo, stare seduti insieme ai compagni, sparecchiare e non aspettare di essere servito, tante piccole regole che tutte insieme insegnano in modo pratico e immediato le regole del vivere civile.

Mi capita spesso di andare a trovare gli alunni mentre sono a mensa e li trovo a consumare i propri pasti in modo educato e sereno: chiacchierano con leggerezza tra loro, si scambiano le opinioni sui cibi, si aiutano tra loro e quando capiscono che sono la Dirigente fanno a gara per farmi vedere chi è più bravo.

Ogni volta mi dimostrano di essere più competenti degli adulti, di mangiare più compostamente, con una serenità e una gioia che noi "grandi" abbiamo dimenticato.

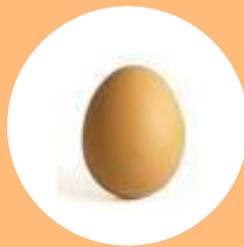
Insomma possiamo definire la mensa come un momento di educazione allo stare bene insieme e loro, i nostri piccoli alunni, ci dimostrano ogni giorno di esserne capaci.

Buona mensa a tutti i bambini e alle loro insegnanti!

Dirigente Scolastica Direzione Didattica

di Castel san Pietro Terme

Dr.ssa Giovanna Chianelli



Menù 2023-2024

Scuole dell'Infanzia



*Per menù estivo si intende il periodo da maggio a ottobre

Settimana del	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
4/09 13/11 5/2 15/4 24/6	Riso allo zafferano (*Riso olio e parmigiano) Sovracoscia s/osso Insalata mista Frutta di stagione Pane Merenda: Pera e parmigiano	Cappelletti romagnoli in brodo vegetale (*Ravioli ricotta e spinaci) Prosciutto cotto (½ porzione) Finocchio a spicchi (*Cetrioli e peperoni) Frutta di stagione - Pane Merenda: Banana	Fusilli al sugo di ceci (*Farfalle alla pizzaiola) Cotoletta di platessa Insalata verde (*Pomodori in insalata con ceci) Frutta di stagione Pane Merenda: Torta alla ricotta	Pennette al pesto (*Sedanini al sugo di melanzane) Polpettone (*Arrosto di lombo) Fagiolini e mais (*Zucchine fresche gratinate) Frutta di stagione - Pane ai cereali Merenda: Clementine, mandarini (*Uva, albicocche, susine, fragole)	Pastina in passato di verdura Frittatina (*Uovo sodo con salsa saporita) Patate al forno (*Patate al vapore) Frutta di stagione - Pane Merenda: Pizza rossa
11/09 20/11 12/2 22/4	Gobbetti con broccoli Bastoncini di merluzzo al forno Insalata con mele Frutta di stagione - Pane Merenda: Cioccolato ai cereali (*Coppetta gelato)	Risotto alla zucca (*Risotto alla crema di zucchine) Bocconcini di pollo dorati Erbette gratinate (*Fagiolini all'olio) - Frutta di stagione Pane - Merenda: Spianata al rosmarino	Sedanini al ragù Parmigiano ½ porzione Carotine baby al vapore (*Pomodori gratinati) - Frutta di stagione - Pane Merenda: Mela, clementine (*Uva, albicocche, cocomero)	Mezze penne olio e parmigiano Pesce arrosto saporito (*Polpettine di pesce) Insalata mista con frutta secca Melone giallo Pane ai cereali Merenda: Pane e noci	Pasta e fagioli (*Vellutata di fagioli cannellini con crostini) Pizza al pomodoro Finocchio a spicchi (*Carote julienne) Frutta di stagione Merenda: Latte e biscotti secchi
18/9 27/11 19/2 29/4	Sedanini all'olio e parmigiano Salsiccia (Petto di pollo dal 10/06/2024) Finocchio a spicchi (*Insalata e ravanelli) - Frutta di stagione - Pane Merenda: Succo di frutta al 100% e grissini	Passato di verdura con pastina (*Pennette al pomodoro e basilico) Hamburger di merluzzo - Insalata Maionese - Panino Frutta di stagione Merenda: Torta ciocco-borlotto (*Crostata)	PIATTO UNICO: Cavolfiore gratinato (*Pinzimonio 2 verdure Carote, peperone rosso e giallo e cetriolo) Lasagne al ragù (*Pasta al ragù) Insalata mista con mele (*Zucchine fresche gratinate) Frutta di stagione - Pane Merenda: Crackers	Crema di carote con crostini Bocconcini di tacchino al forno con patate (*Fettina di tacchino al rosmarino e patate al vapore) Frutta di stagione (*Melone, cocomero, uva) Pane Merenda: Yogurt alla frutta	Riso alla parmigiana (*Insalata di riso con tonno, pomodorini e mais) Frittatina Piselli al sugo (*Pomodori in insalata) Pesche sciroppate (*Nettarina di Romagna I.G.P.) - Pane Merenda: Banana
25/9 4/12 26/2 6/5	Farfalle al ragù Crocchette dorate di verdure Carote julienne (*Pomodori in insalata) Frutta di stagione Pane ai cereali Merenda: Banana, clementine, mandarini (*Pera, albicocche, susine, fragole)	Passato di verdura con farro (*Passato di verdura con pastina) Piadina I.G.P. con prosciutto cotto Insalata di finocchio e arancia (*Insalata) Frutta di stagione Merenda: Crema alla vaniglia	Mezze penne al pesto Frittatina Fagiolini e mais Ananas Pane Merenda: Pane e cioccolato fondente	Crema di zucca con pastina Fettina di pollo alla pizzaiola (*Petto di pollo alla piastra) Radicchio, insalata e mais (*Zucchine fresche trifolate) Frutta di stagione - Pane Merenda: Frutta di stagione (Dic.- Feb. Clementine, mandarini)	Chifferi al pomodoro Halibut in crosta di cereali (*Tonno) Insalata e fagioli Frutta di stagione - Pane Merenda: Pizza rossa
2/10 11/12 4/3 13/5	Pastina in brodo vegetale (*Mezze penne al pesto) Hamburger di manzo - Ketchup casalingo - Panino fresco al sesamo Finocchio a spicchi (*Carote a julienne) - Frutta di stagione Merenda: Latte e biscotti secchi (*Gelato biscotto)	PIATTO UNICO Cavolfiore al vapore (*Cetriolo e pomodori) Tagliatelle al ragù di carne bianca (*Garganelli al ragù di carne bianca) Verdure gratinate al forno Frutta di stagione - Pane ai cereali Merenda: Banana (*Albicocche, susine, uva, fragole)	Crostini in passato di legumi misti (*Orzo in passato di verdura) Polpettine di ricotta (*Caciotta misto pecora) Patate al forno Pesca sciroppata (*Pesca di Romagna I.G.P.) Pane Merenda: Yogurt alla frutta	Gnocchetti sardi al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Insalata con granella di frutta secca Frutta di stagione - Pane Merenda: Spianata all'olio	Spaghetti al tonno Muffin salato alla zucca Carotine a vapore (*Pomodori in insalata) Frutta di stagione Merenda: Mela rossa (*Pera, albicocca, cocomero)



Inversione dei martedì con i mercoledì

Settimana del	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9/10 18/12 11/3 20/5	Riso allo zafferano (*Riso olio e parmigiano) Sovracoscia s/osso Insalata mista Frutta di stagione Pane Merenda: Perae parmigiano	Fusilli al sugo di ceci (*Farfalle alla pizzaiola) Cotoletta di platessa Insalata verde (*Pomodori in insalata con ceci) Frutta di stagione Pane Merenda: Torta alla ricotta	Cappelletti romagnoli in brodo vegetale (*Ravioli ricotta e spinaci) Prosciutto cotto (1/2 porzione) Finocchio a spicchi (*Cetrioli e peperoni) Frutta di stagione - Pane Merenda: Banana	Pennette al pesto (*Sedanini al sugo di melanzane) Polpettine (*Arrosto di lombo) Fagiolini e mais (*Zucchine fresche gratinate) Frutta di stagione - Pane ai cereali Merenda: Clementine, mandarini (*Uva, albicocche, susine, fragole)	Pastina in passato di verdura Frittatina (*Uovo sodo con salsa saporita) Patata al forno (* Patate al vapore) Frutta di stagione - Pane Merenda: Pizza rossa
16/10 8/1 18/3 27/5	Gobbetti con broccoli Bastoncini di merluzzo al forno Insalata con mele Frutta di stagione - Pane Merenda: Cioccolato ai cereali (*Coppetta gelato)	Sedanini al ragù Carotine baby al vapore (*Pomodori gratinati) Frutta di stagione - Pane Merenda: Mela, clementine (*Uva, albicocche, cocomero)	Risotto alla zucca (*Risotto alla crema di zucchine) Bocconcini di pollo dorati Erbette gratinate (*Fagiolini all'olio) - Frutta di stagione Pane - Merenda: Spianata al rosmarino	Mezze penne olio e parmigiano Pesce arrosto saporito (*Polpettine di pesce) Insalata mista con frutta secca Melone giallo Pane ai cereali Merenda: Pane e noci	Pasta e fagioli (*Vellutata di fagioli cannellini con crostini) Pizza al pomodoro Finocchio a spicchi (*Carote julienne) Frutta di stagione Merenda: Latte e biscotti secchi
23/10 15/1 25/3 3/6	Sedanini all'olio e parmigiano Salsiccia (Petto di pollo dal 10/06/2024) Finocchio a spicchi (*Insalata e ravanelli) - Frutta di stagione - Pane Merenda: Succo di frutta al 100% e grissini	PIATTO UNICO: Broccolo gratinato (*Pinzimonio 2 verdure Carote, peperone rosso e giallo e cetriolo) Lasagne al ragù (*Pasta al ragù) Insalata mista con mele (*Zucchine fresche gratinate) Frutta di stagione - Pane Merenda: Crackers	Passato di verdura con pastina (*Pennette al pomodoro e basilico) Hamburger di merluzzo - Insalata Maionese - Panino Frutta di stagione Merenda: Torta ciocco-borlotto (*Crostata)	Crema di carote con crostini Bocconcini di tacchino al forno con patate (*Fettina di tacchino al rosmarino e patate al vapore) Frutta di stagione (*Melone, cocomero, uva) Pane Merenda: Yogurt alla frutta	Riso alla parmigiana (*Insalata di riso con tonno, pomodorini e mais) Frittatina Piselli al sugo (*Pomodori in insalata) Pesche sciroppate (*Nettarina di Romagna I.G.P.- Pane Merenda: Banana
30/10 22/1 1/4 10/6	Farfalle al ragù Crocchette dorate di verdure Carote julienne (*Pomodori in insalata) Frutta di stagione Pane ai cereali Merenda: Banana, clementine, mandarini (*Pera, albicocche, susine, fragole)	Mezze penne al pesto Frittatina Fagiolini e mais Ananas Pane Merenda: Pane e cioccolato fondente	Passato di verdura con farro (*Passato di verdura con pastina) Piadina I.G.P. con prosciutto cotto Insalata di finocchio e arancia (*Insalata) Frutta di stagione Merenda: Crema alla vaniglia	Crema di zucca con pastina Fettina di pollo alla pizzaiola (*Petto di pollo alla piastra) Radicchio, insalata e mais (*Zucchine fresche trifolate) Frutta di stagione - Pane Merenda: Frutta di stagione (Dic.- Feb. Clementine, mandarini)	Chifferi al pomodoro Merluzzo in crosta di cereali (*Tonno) Insalata e fagioli Frutta di stagione - Pane Merenda: Pizza rossa
6/11 29/1 8/4 17/6	Pastina in brodo vegetale (*Mezze penne al pesto) Hamburger di manzo - Ketchup casalingo - Panino fresco al sesamo Finocchio a spicchi (*Carote a julienne) Frutta di stagione Merenda: Latte e biscotti secchi (*Gelato biscotto)	Crostini in passato di legumi misti (*Orzo in passato di verdura) Polpettine di ricotta (*Caciotta misto pecora) Patate al forno Pesca sciroppata (*Pesca di Romagna I.G.P.) Pane Merenda: Yogurt alla frutta	PIATTO UNICO Cavolfiore al vapore (*Cetriolo e pomodori) Tagliatelle al ragù di carne bianca (*Garganelli al ragù di carne bianca) Verdure gratinate al forno Frutta di stagione - Pane ai cereali Merenda: Banana (*Albicocche, susine, uva, fragole)	Gnocchetti sardi al pomodoro Bastoncini di merluzzo al forno Insalata con granella di frutta secca Frutta di stagione - Pane Merenda: Spianata all'olio	Spaghetti al tonno Muffin salato alla zucca Carotine a vapore (*Pomodori in insalata) Frutta di stagione Merenda: Mela rossa (*Pera, albicocca, cocomero)