

Noi che

amiamo una vita fatta di

cose buone



menu scolastico
2014-15



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE



RISTO3





Le linee guida nazionali e provinciali raccomandano:

+ FRUTTA
+ LEGUMI
+ FIBRE
- SALE

mangiare sano

nell'età dello sviluppo favorisce:

1

Una crescita equilibrata

2

Uno stile di vita sano da adulti



- Materie prime **controllate**
- Pietanze preparate secondo **procedure sicure** e validate
- **Processi monitorati** e sotto controllo
- **Rintracciabilità** lungo la filiera
- **Sicurezza alimentare** verificata dagli organi ufficiali con audit e ispezioni
- Rispetto del **capitolato garantito** dalla Comunità di Valle
- Soddisfazione degli utenti e **qualità del servizio** monitorati dalle Commissioni Mensa

le MATERIE PRIME

Le materie prime utilizzate garantiscono un elevato standard qualitativo, così come previsto dal capitolato di appalto.

I prodotti congelati o surgelati sono utilizzati in modo limitato secondo gli usi previsti.



Prodotti biologici

Arance e clementine
Fagiolini e finocchi
Zucchine e legumi
Ricotta, burro e mozzarella
Pasta e riso
Farina bianca
Olio extravergine di oliva
Polpa e passata di pomodoro



Prodotti locali

Carne di vitellone fresca
Latte
Trotta
Insalata trentina
Pane fresco



Prodotti bio locali

Mele e kiwi
Patate e carote
Cavoli e cappucci
Yogurt
Casolet della Val di Sole
Aceto di mele



Prodotti DOP e nazionali

Grana Trentino DOP
Asiago Pressato DOP
Carne di bovino italiana fresca
Carne di suino italiana fresca
Carne avicola italiana fresca

I prodotti ortofrutticoli bio e/o locali saranno disponibili in base alla stagionalità



la FILIERA

1

Fornitori preferenzialmente del territorio

2

Consegna settimanale delle materie prime alle cucine

3

Preparazione giornaliera delle pietanze nelle 16 cucine interne delle scuole della comunità

4

Consumo del pranzo a scuola

“Noi che amiamo una vita fatta di Cose Buone” ha il patrocinio di EXPO 2015 come iniziativa di alto profilo culturale e attinente ai temi dell'esposizione universale 2015



Noi che

amiamo saltare leggeri



SPUNTINO LEGGERO

Ingredienti:

- 1) Verdure di stagione*
- 2) Crescenza o stracchino*

Disponi le verdure (carote, zucchine...) nelle ciotoline, lavale e lessale al dente con poco sale, poi tagliale a cubetti. Infibzale ora con qualche stazzicadente colorato e servile con il formaggio.

*Lo spuntino ideale
deve essere nutriente
e leggero!*

Settembre

menu
scolastico 2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1
settimana

1

2

3

4

5

2
settimana

8

9

10

11

12

FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
CROCCHETTE VEGETARIANE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
COTOLETTA DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

3
settimana

15

16

17

18

19

FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
POLLO AL FORNO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
INSALATA DI RISO O
RISOTTO BIO
PROSCIUTTO COTTO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

BUDINO
CREMA DI CAROTE
HAMBURGER DI MANZO
PATATE BIO AL FORNO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO ALL' OLIO E GRANA
POLPETTINE DI TONNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASTA BIO AL RAGU'
PISELLI BIO IN UMIDO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

4
settimana

22

23

24

25

26

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
ROLOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

FRUTTA
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO ALLE ZUCCHINE
PETTO DI POLLO AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

BUDINO
CREMA DI VERDURE
POLPETTE DI MANZO
AL FORNO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

5
settimana

29

30

FRUTTA
INSALATA DI RISO O
RISOTTO BIO
SCALOPPINA DI MAIALE
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO
ALLA PIZZAIOLA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

Il giorno di attivazione del servizio mensa può variare in base all'organizzazione scolastica



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



Noi che

le gite le sappiamo
sognare



EXPO 2015 IN ITALIA!

*Milano dal 1 Maggio al 31 Ottobre
La fiera internazionale sul tema dell'alimentazione mondiale:*

*Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita.
Con oltre 144 Paesi espositori, si
potrà compiere un viaggio intorno al
mondo, attraverso i profumi, i sapori e
le tradizioni dei popoli della Terra, per
trovare insieme la ricetta di un futuro
sostenibile a livello planetario.*

www.progettoscuola.expo2015.org

EXPO 2015
un evento da
non perdere!

Ottobre

**menu
scolastico 2014|15**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

5
settimana

1

FRUTTA
PASTA BIO PASTICCIA
AL RAGU' DI MANZO
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

2

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

3

FRUTTA
PASTA BIO ALLE VERDURE
ARROSTO DI VITELLO
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

6
settimana

6

FRUTTA
INSALATA DI PASTA
PLATESSA PANATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

7

YOGURT BIO
PASTA BIO AL RAGU'
LEGUMI IN UMIDO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

8

FRUTTA
CANEDERLI
MOZZARELLA CAPRESE
VERDURA FRESCA

9

DOLCE CASALINGO
PASTINA BIO IN BRODO
ARROSTO DI TACCHINO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

10

FRUTTA
RISOTTO BIO
AL POMODORO
ARROSTO DI MAIALE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

7
settimana

13

FRUTTA
PASTA BIO AL PESTO
MOZZARELLA BIO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

14

TORTA DI MELE CON
FARINA DI RISO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

15

FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
CROCCETTE VEGETARIANE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

*Giornata Mondiale
dell'Alimentazione* **16**

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
COTOLETTA DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

17

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

8
settimana

20

FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
POLLO AL FORNO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

21

FRUTTA
INSALATA DI RISO O
RISOTTO BIO
PROSCIUTTO COTTO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

22

BUDINO
CREMA DI CAROTE
HAMBURGER DI MANZO
PATATE BIO AL FORNO
VERDURA FRESCA

23

FRUTTA
PASTA BIO ALL' OLIO E GRANA
POLPETTINE DI TONNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

24

YOGURT BIO
PASTA BIO AL RAGU'
PISELLI BIO IN UMIDO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

9
settimana

27

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
ROTOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

28

FRUTTA
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

29

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

30

FRUTTA
PASTA BIO ALLE ZUCCHINE
PETTO DI POLLO AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

31

BUDINO
CREMA DI VERDURE
POLPETTE DI MANZO
AL FORNO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA



Le mele raccolte nel
giardino trentino



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



per Noi che

**cambiare significa
inventare**



*UN'IDEA DA PROVARE:
Il Vulcano di patate*

*Un bel pare di patate schiacciate,
composto in un piatto come fosse
un vulcano con tanto di buco al
centro e fuoco di carote lessate
che fuoriesce...*



*Varia la tua
alimentazione e
i tuoi gusti!*

Menu BBre menu scolastico **2014'15**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

10

settimana

3

FRUTTA
PASTA BIO ALL' OLIO E GRANA
ROTOLO DI FRITTATA
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

4

FRUTTA
ORZETTO BIO
ALLA TRENTINA
SCALOPPINA DI MAIALE
PATATE BIO ARROSTO
VERDURA FRESCA

5

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

6

DOLCE CASALINGO
POLENTA
BOCCONCINI DI TACCHINO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

7

FRUTTA
RISOTTO BIO
AL POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

11

settimana

10

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

11

BUDINO
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

12

FRUTTA
RISOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

13

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

14

YOGURT BIO
ORZOTTO BIO
ALLE VERDURE
POLLO AL FORNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA MISTA

12

settimana

17

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

18

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
CROCCHETTE DI RICOTTA
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

19

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
PISELLI IN UMIDO
VERDURA FRESCA

20

FRUTTA
PASTA BIO AI FORMAGGI
PETTO DI POLLO AL FORNO
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

21

DOLCE CASALINGO
POLENTA
BOCCONCINI DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

13

settimana

24

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
ARROSTO DI MAIALE
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

25

DOLCE CASALINGO
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

26

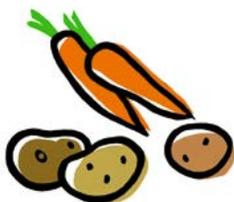
YOGURT BIO
CREMA DI CAROTE
SCALOPPINA DI TACCHINO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

27

FRUTTA
LASAGNE ALLA
BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

28

FRUTTA
PASTA BIO AI BROCCOLI
ROTOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA



Patate e carote dalla
terra delle nostre valli



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



Noi che

con poco ci inventiamo
il mondo



POLPETTINE DI LEGUMI

(adatta a intolleranti e allergici al latte)

Ing. Per 4 persone:

- 1) 160 gr. di legumi misti secchi
- 2) 1 uovo
- 3) 1 carota
- 4) 1 gambo di sedano
- 5) 2-3 patate
- 6) pane grattato

Metti a bagno i legumi per almeno 10-12 ore. Dopo averli lavati mettili in pentola con la carota il sedano e le patate. Riempi d'acqua, aggiungi il sale, un po' di olio e lessali. Una volta lessati passali al passaverdure, aggiungi il pane grattato e l'uovo.

Forma delle polpettine quando sono fredde, mettile in placca e cuoci per circa 15 minuti.

Integra
l'alimentazione
con i legumi!

Di Ce Bre

menu
scolastico 2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

14

settimana

1

FRUTTA
SPATZLE ALLA SALVIA
PLATESSA GRATINATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

2

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
ARROSTO DI VITELLO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

3

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
PROSCIUTTO COTTO
VERZE BRASATE
VERDURA FRESCA

4

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

5

BUDINO
BRASATO DI MANZO
PURE' DI PATATE BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

15

settimana

8

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

9

FRUTTA
ORZOTTO BIO
ALLA TRENTINA
SCALOPPINA DI MAIALE
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

10

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

11

DOLCE CASALINGO
POLENTA
BOCCONCINI DI TACCHINO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

12

FRUTTA
RISOTTO BIO
AL POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

16

settimana

15

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

16

BUDINO
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

17

FRUTTA
RISOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

18

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

19

YOGURT BIO
ORZOTTO BIO
ALLE VERDURE
POLLO AL FORNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA MISTA

17

settimana

22

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

23

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
CROCCHETTE DI RICOTTA
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

24

FRUTTA
RISOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

25

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

26

FRUTTA
RISOTTO BIO
AL POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

18

settimana

29

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

30

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
ARROSTO DI VITELLO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

31

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

BUDINO
BRASATO DI MANZO
PURE' DI PATATE BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA



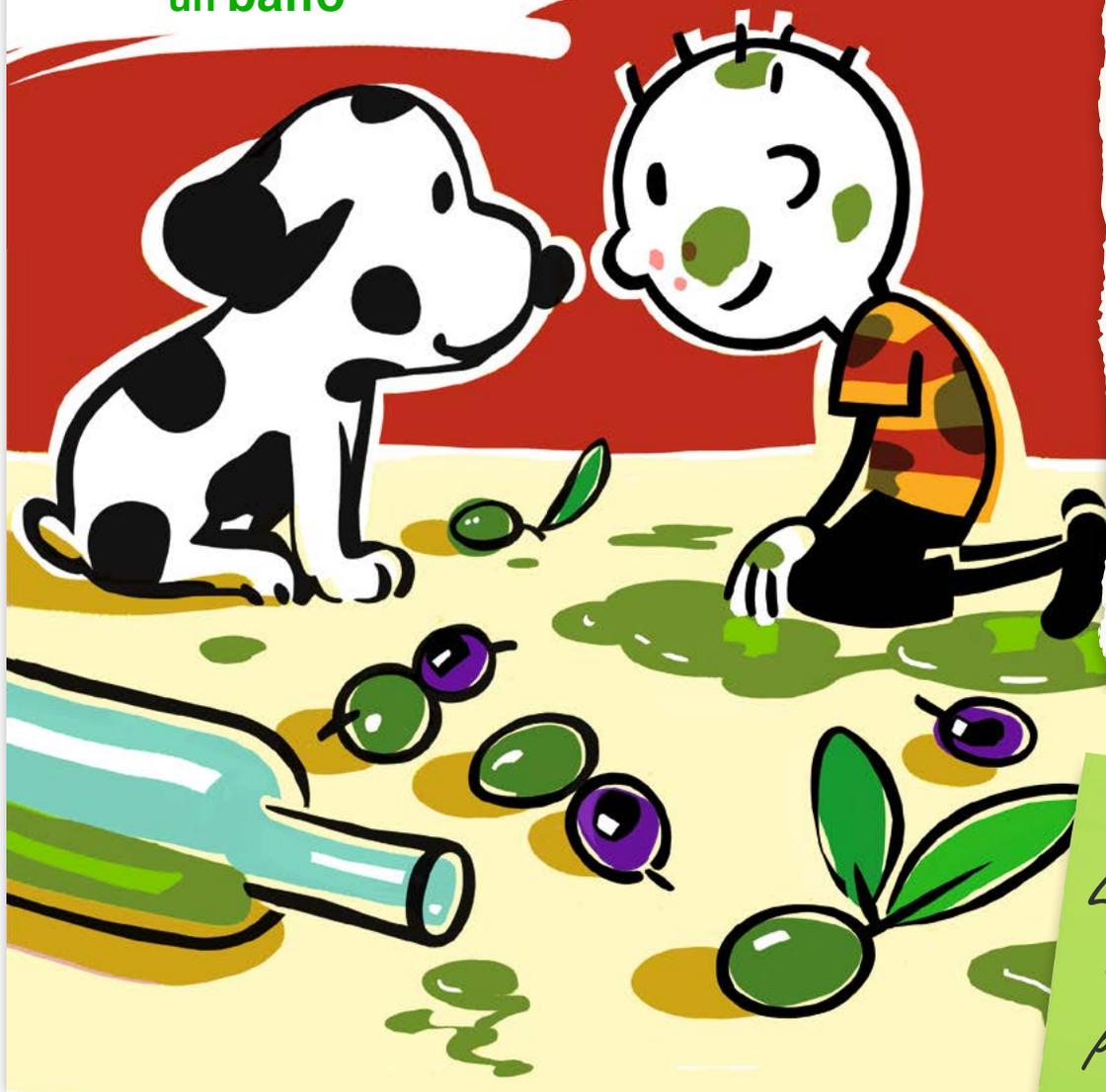
COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



a **NOI** che

le macchie non ci fanno
un baffo



UNITÀ DI MISURA
CASALINGHE

GRANA:

1 cucchiaino colmo 5gr.

1 cucchiaino raso 7gr.

1 cucchiaino colmo 10gr.

ZUCCHERO:

1 cucchiaino colmo 5gr.

1 cucchiaino raso 9gr.

1 cucchiaino colmo 13gr.

OLIO:

1 cucchiaino 4/5gr.

1 cucchiaino 10gr.

BURRO:

1 cucchiaino 5gr.

*Limita l'uso di grassi
di origine animale,
preferendo l'olio
extravergine di oliva!*

gennaio

menu
scolastico

2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

18

settimana

1

2

19

settimana

5

6

7

8

9

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
TONNO
PISELLI IN UMIDO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AI FORMAGGI
PETTO DI POLLO AL FORNO
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

DOLCE CASALINGO
POLENTA
BOCCONCINI DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

20

settimana

12

13

14

15

16

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
ARROSTO DI MAIALE
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

DOLCE CASALINGO
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
CREMA DI CAROTE
SCALOPPINA DI TACCHINO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AI BROCCOLI
ROTOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

21

settimana

19

20

21

22

23

FRUTTA
SPATZLE ALLA SALVIA
PLATESSA GRATINATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
ARROSTO DI VITELLO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
PROSCIUTTO COTTO
VERZE BRASATE
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

BUDINO
BRASATO DI MANZO
PURE' DI PATATE BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

22

settimana

26

27

28

29

30

FRUTTA
SPATZLE ALLA SALVIA
PLATESSA GRATINATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
ARROSTO DI VITELLO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
PROSCIUTTO COTTO
VERZE BRASATE
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

BUDINO
BRASATO DI MANZO
PURE' DI PATATE BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA



Sua eccellenza Grana
trentino DOP



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



Noi che

il sale lo abbiamo
in ZUCCA



LO SAPEVI CHE...

1) Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore, conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.

2) Il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità.

Limita l'uso
del sale!

feBRAIO

menu
scolastico 2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

23

settimana

2

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

3

BUDINO
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

4

FRUTTA
RISOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

5

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

6

YOGURT BIO
ORZOTTO BIO
ALLE VERDURE
POLLO AL FORNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA MISTA

24

settimana

9

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

10

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
CROCCHETTE DI RICOTTA
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

11

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
PISELLI IN UMIDO
VERDURA FRESCA

12

FRUTTA
PASTA BIO AI FORMAGGI
PETTO DI POLLO AL FORNO
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

13

DOLCE CASALINGO
POLENTA
BOCCONCINI DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

25

settimana

16

17

18

19

20

YOGURT BIO
CREMA DI CAROTE
ROTOLO DI FRITTATA
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AI BROCCOLI
FILETTO DI TROTA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

26

settimana

23

24

25

26

27

FRUTTA
SPATZLE ALLA SALVIA
PLATESSA GRATINATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
ARROSTO DI VITELLO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
PROSCIUTTO COTTO
VERZE BRASATE
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

BUDINO
PASTA AL POMODORO
RICOTTA BIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA



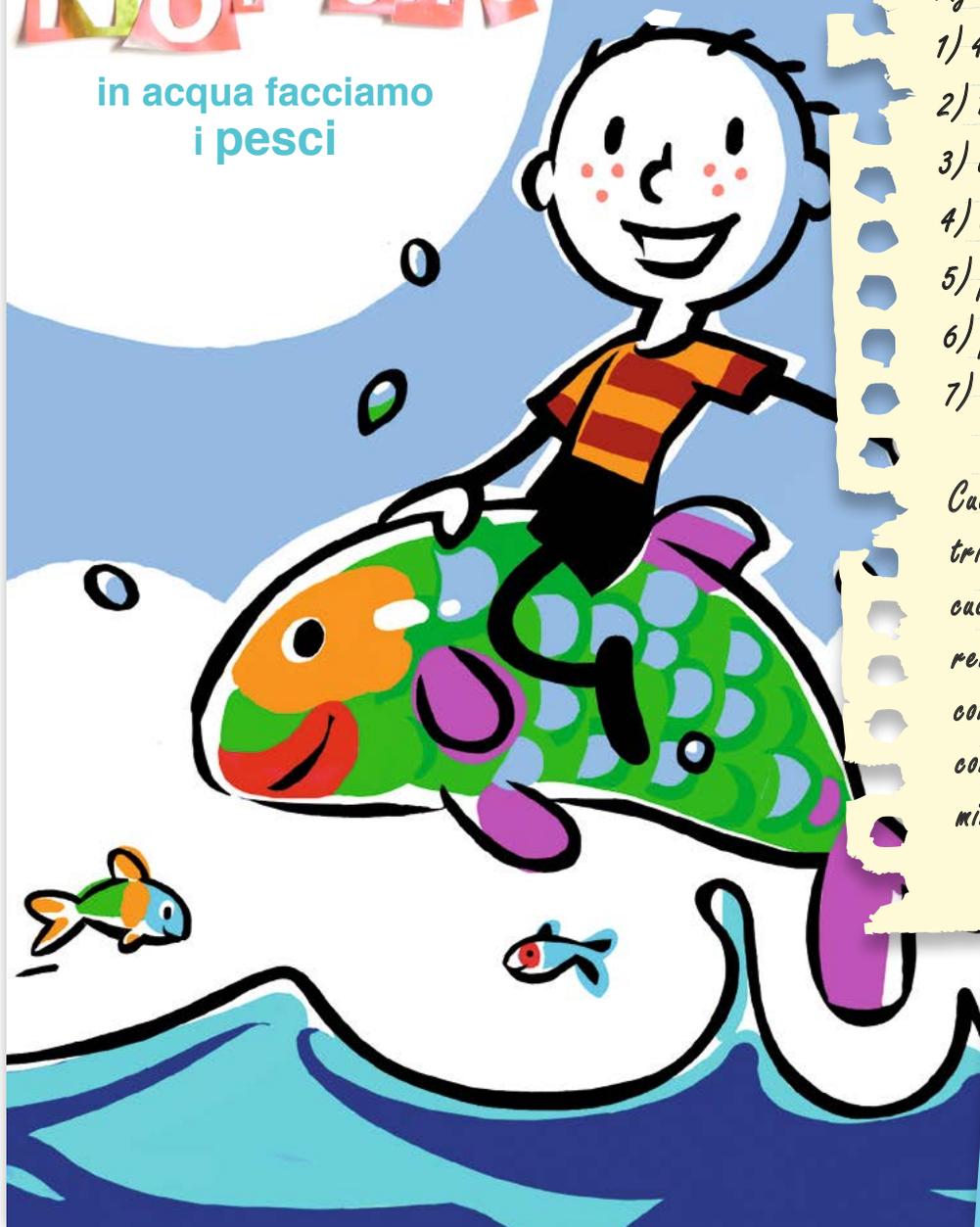
COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



Noi che

in acqua facciamo
i pesci



BACI DI PLATESSA AL POMODORO

Ingredienti:

- 1) 400 gr. platessa pulita
- 2) 1 uovo
- 3) olio extra vergine d'oliva
- 4) sale
- 5) prezzemolo
- 6) pane grattato
- 7) salsa di pomodoro

Cuoci a vapore il pesce per circa 20 minuti, tritalo aggiungi l'uovo, prezzemolo, sale e un cucchiaino di olio. Aggiungi il pane grattato per rendere l'impasto morbido. Fai delle roselline con il cucchiaino su una placca da forno. Inforna con della salsa di pomodoro a 150° C per 10 minuti. A piacere aggiungi l'origano.

Mangia pesce almeno
2 volte alla
settimana!

Marzo

menu
scolastico 2014/15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

27

settimana

2

FRUTTA
PASTA BIO ALL' OLIO E GRANA
ROTOLO DI FRITTATA
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

3

FRUTTA
ORZETTO BIO
ALLA TRENTINA
SCALOPPINA DI MAIALE
PATATE BIO ARROSTO
VERDURA FRESCA

4

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

5

TORTA DI MELE CON
FARINA DI RISO
POLENTA
BOCCONCINI DI TACCHINO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

6

FRUTTA
RISOTTO BIO
AL POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

28

settimana

9

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
PROSCIUTTO COTTO
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

10

BUDINO
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

11

FRUTTA
RISOTTO BIO AI PORRI
COTOLETTA DI MAIALE
SPINACI SALTATI
VERDURA FRESCA

12

FRUTTA
PASTA BIO AL POMODORO
ARROSTO DI VITELLO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

13

YOGURT BIO
ORZOTTO BIO
ALLE VERDURE
MERLUZZO PANATO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA MISTA

29

settimana

16

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

17

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
CROCCHETTE DI RICOTTA
CAVOLFIORI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

18

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
PISELLI IN UMIDO
VERDURA FRESCA

19

FRUTTA
PASTA BIO AI FORMAGGI
PETTO DI POLLO AL FORNO
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

20

BUDINO
SPATZLE
LEGUMI IN UMIDO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

30

settimana

23

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
ARROSTO DI MAIALE
BROCCOLI CALABRESI
ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

24

DOLCE CASALINGO
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

25

YOGURT BIO
CREMA DI CAROTE
SCALOPPINA DI TACCHINO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

26

FRUTTA
LASAGNE ALLA BOLOGNESE
FORMAGGIO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

27

FRUTTA
PASTA BIO AI BROCCOLI
ROTOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

31

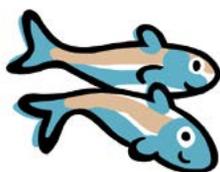
settimana

30

FRUTTA
SPATZLE ALLA SALVIA
PLATESSA GRATINATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

31

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
ARROSTO DI VITELLO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA



Trote dalle fresche
acque del Trentino



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



Noi che

**ogni giorno partiamo per
una nuova avventura**



GHIACCIOLI COLORATI

Ingredienti:

Ti serve della frutta dolce e matura.

Scegli tra pesca, albicocca, ciliegia, susina, anguria, melone o more.

Lavala bene, leva i semi e passala con il passaverdure. Aggiungi qualche goccia di succo di limone e un po' di zucchero.

Versa questa "cremina" nei contenitori per ghiaccioli. Metti tutto nel congelatore per almeno 4 ore.

*Mangia almeno
5 porzioni
di frutta e verdura
al giorno!*

aprilé

**menu
scolastico 2014|15**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

31

settimana

1

FRUTTA
PASTA BIO AL RAGU'
PROSCIUTTO COTTO
VERZE BRASATE
VERDURA FRESCA

2

3

32

settimana

6

7

8

FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
CROCCHETTE VEGETARIANE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

9

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
COTOLETTA DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

10

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

33

settimana

13

FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
POLLO AL FORNO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

14

FRUTTA
INSALATA DI RISO O
RISOTTO BIO
PROSCIUTTO COTTO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

15

BUDINO
CREMA DI CAROTE
HAMBURGER DI MANZO
PATATE BIO AL FORNO
VERDURA FRESCA

16

FRUTTA
PASTA BIO ALL' OLIO E GRANA
POLPETTINE DI TONNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

17

YOGURT BIO
PASTA BIO AL RAGU'
PISELLI BIO IN UMIDO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

34

settimana

20

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
ROTOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

21

FRUTTA
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

22

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

23

FRUTTA
PASTA BIO ALLE ZUCCHINE
PETTO DI POLLO AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

24

BUDINO
CREMA DI VERDURE
POLPETTE DI MANZO
AL FORNO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

35

settimana

27

FRUTTA
INSALATA DI RISO O
RISOTTO BIO
SCALOPPINA DI MAIALE
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

28

FRUTTA
PASTA BIO
ALLA PIZZAIOLA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

29

FRUTTA
PASTA BIO PASTICCIA
AL RAGU' DI MANZO
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

30

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE



a NOI che

l'acqua ci ricorda
il mare



SCIROPPO AL SAMBUCO

Ingredienti:

- 1) 8 fiori di sambuco
- 2) 1 kg zucchero
- 3) 3 limoni
- 4) 1 bicchiere di aceto di mele
- 5) 1 l'acqua

Fai bollire l'acqua e lasciala raffreddare. Aggiungi l'aceto di mele, lo zucchero, i fiori di sambuco e i limoni tagliuzzati. Lascia riposare al sole per 3 giorni. Alla fine, filtra il tutto, mescola e cuoci il succo per qualche minuto.

*Bevi sempre
tanta
acqua!*

maggio

**menu
scolastico 2014'15**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

35

settimana

1

36

settimana

4

FRUTTA
INSALATA DI PASTA
PLATESSA PANATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

5

YOGURT BIO
PASTA BIO AL RAGU'
LEGUMI IN UMIDO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

6

FRUTTA
CANEDERLI
MOZZARELLA CAPRESE
VERDURA FRESCA

7

DOLCE CASALINGO
PASTINA BIO IN BRODO
ARROSTO DI TACCHINO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

8

FRUTTA
RISOTTO BIO
AL POMODORO
ARROSTO DI MAIALE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

37

settimana

11

FRUTTA
PASTA BIO AL PESTO
MOZZARELLA BIO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

12

DOLCE CASALINGO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

13

FRUTTA
PASTA BIO AL TONNO
CROCCHETTE VEGETARIANE
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

14

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLA PARMIGIANA
COTOLETTA DI MAIALE
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

15

FRUTTA
GNOCCHI ALLA ROMANA
FILETTO DI TROTA AGLI AROMI
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

38

settimana

18

FRUTTA
PASTA BIO RICOTTA
E POMODORO
POLLO AL FORNO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

19

FRUTTA
INSALATA DI RISO O
RISOTTO BIO
PROSCIUTTO COTTO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

20

BUDINO
CREMA DI CAROTE
HAMBURGER DI MANZO
PATATE BIO AL FORNO
VERDURA FRESCA

21

FRUTTA
PASTA BIO ALL'OLIO E GRANA
POLPETTINE DI TONNO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

22

YOGURT BIO
PASTA BIO AL RAGU'
PISELLI BIO IN UMIDO
CAROTE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

39

settimana

25

FRUTTA
PASTA BIO
ALL'AMATRICIANA
ROTOLO DI FRITTATA
FINOCCHI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

26

FRUTTA
STRANGOLAPRETI
FORMAGGIO
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

27

FRUTTA
RISOTTO BIO
ALLO ZAFFERANO
MERLUZZO PANATO
BIETE ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

28

FRUTTA
PASTA BIO ALLE ZUCCHINE
PETTO DI POLLO AGLI AROMI
MACEDONIA DI VERDURA ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

29

BUDINO
CREMA DI VERDURE
POLPETTE DI MANZO
AL FORNO
PATATE BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA



COMUNITA
DELLE
GIUDICARIE

RISTO3



Noi che

al mattino partiamo
con energia



TORTA DI MELE CON FARINA DI RISO
(adatta a celiaci e intolleranti/allergici al latte)

Ingredienti:

- 1) 200 gr. farina di riso
- 2) 80 gr. fecola
- 3) 200 gr. zucchero
- 4) 4 uova
- 5) 1 bustina di lievito
- 6) 4 mele
- 7) boccia di limone q.b.

Sbatti le uova e lo zucchero, incorpora la farina di riso, la fecola ed il lievito. Aggiungi le mele tagliate a fettine sottili.

Metti nella tortiera il composto e cuoci in forno a 180°C per 20 minuti.

Fai sempre una colazione energetica ed abbondante!

giugno

menu scolastico 2014|15

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

40

settimana

1

2

3

4

5

FRUTTA
PASTA BIO PASTICCATA
AL RAGU' DI MANZO
PROSCIUTTO COTTO
FAGIOLINI BIO ALL'OLIO
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASSATO DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
VERDURA FRESCA

FRUTTA
PASTA BIO ALLE VERDURE
ARROSTO DI VITELLO
CAVOLFIORI BIO GRATINATI
VERDURA FRESCA

41

settimana

8

9

10

11

12

FRUTTA
INSALATA DI PASTA
PLATESSA PANATA
ZUCCHINE BIO TRIFOLATE
VERDURA FRESCA

YOGURT BIO
PASTA BIO AL POMODORO
FORMAGGIO
SPINACI FILANTI
VERDURA FRESCA

42

settimana

15

16

17

18

19

43

settimana

22

23

24

25

26

44

settimana

29

30



Care
Famiglie,

E' 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. Attraverso questo efficace strumento, che vi accompagnerà durante l'intero anno scolastico, si intende offrire una 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. 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'impiego 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) ed è stato predisposto in collaborazione con il dietista ed il reparto di sicurezza alimentare della cooperativa che ha in gestione le mense, Risto 3 di Trento. 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.

Il Presidente
Patrizia Ballardini

L'Assessore all'assistenza scolastica
Flavio Riccadonna

menu scolastico
2014/15