

Menu scolastico

2025 - 2026

Comunità delle Giudicarie

La Cuoca dei Consigli:

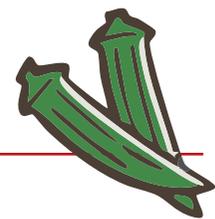
una guida per l'alimentazione sana



*Un gioco per scoprire,
mese dopo mese, tanti consigli
utili per il tuo benessere
e quello del pianeta*



Il menu scolastico: quando l'attenzione incontra il gusto



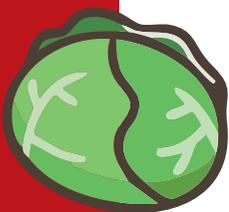
La salute e il benessere delle vostre figlie e dei vostri figli sono al centro delle nostre scelte. Per questo, la Comunità delle Giudicarie e Risto3 collaborano ogni giorno per offrire un servizio mensa che unisca qualità, educazione e sostenibilità.

Il menù proposto nelle scuole è frutto di una selezione attenta delle migliori materie prime, privilegiando prodotti locali, stagionali e da filiere corte. Siamo convinti che la qualità degli ingredienti sia la base per una dieta equilibrata, in grado di fornire tutta l'energia necessaria e ragazze e ragazzi e capace di farli crescere in salute.

Il nostro impegno non si limita alla bontà e alla sicurezza dei piatti: ogni scelta tiene conto dell'impatto sull'ambiente. Per questo, il nostro obiettivo è ridurre al minimo gli sprechi, favorire il consumo di alimenti freschi e vicini a noi e valorizzare il lavoro dei produttori locali. Ogni pasto servito è il risultato di una filiera controllata, che sostiene l'economia del territorio e contribuisce a ridurre le emissioni di CO₂.

La Comunità delle Giudicarie e Risto3 credono che la mensa scolastica non sia solo un luogo dove nutrirsi, ma svolga anche un ruolo in tema di educazione alimentare. Attraverso i piatti proposti, vogliamo accompagnare le nuove generazioni a fare scelte consapevoli, imparando che mangiare bene significa anche rispettare la natura e le persone che la coltivano.

Vogliamo essere al fianco delle famiglie, costruendo ogni giorno un percorso di crescita che unisce gusto e responsabilità, offrendo un servizio mensa che sia all'altezza delle vostre aspettative. Grazie per la vostra fiducia e collaborazione.



Progetto a cura di **GRAFICHE FUTURA srl**
Stampa: **GRAFICHE FUTURA srl**

Buon inizio anno!



Io sono la Cuoca dei Consigli e quest'anno ti accompagnerò in un viaggio speciale. Insieme scopriremo che il cibo non serve solo a nutrire noi, ma anche a prenderci cura del pianeta!

Devi sapere che ogni piatto che trovi nella mensa scolastica non nasce per caso: dietro ci sono tante persone che lavorano con attenzione e passione. Il risultato è un menù che unisce gusto e benessere, preparato con ingredienti buoni, nutrienti e rispettosi del territorio in cui viviamo.

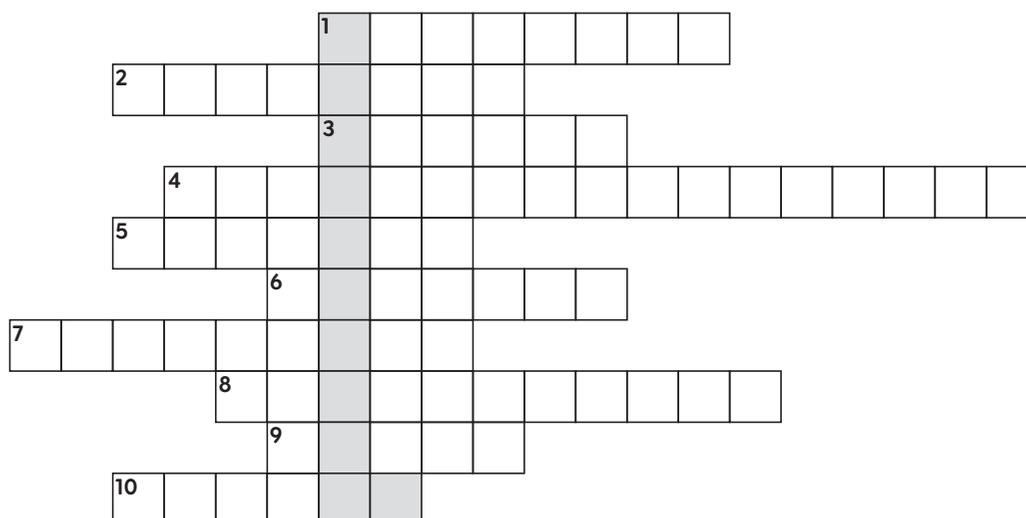
Per questo la Comunità delle Giudicarie e Risto3 si impegnano ogni giorno per offrirti un pasto sano, sostenibile e fatto con cura, pensato proprio per te. Ma non vogliamo fermarci alla mensa: vogliamo aiutarti a diventare sempre più consapevole di quello che mangi!

Ecco perché, mese dopo mese, ti darò un consiglio speciale da mettere in pratica a scuola, a casa e in cucina. Seguendo i miei suggerimenti imparerai a prenderti cura di te e dell'ambiente che ti circonda. Prova a metterli in pratica più che puoi e condividili con amici e famiglia!



Vuoi scoprire il tuo compito?

1. Leggi il consiglio del mese.
2. Rispondi alla domanda e raccogli così la parola che racchiude il consiglio del mese.
3. Scrivi la parola nello spazio dedicato di ogni mese.
4. Conserva tutte le parole e, a fine dell'anno scolastico, inseriscile nella griglia.
5. Nelle caselle colorate, scoprirai la parola finale che sarà il tuo grande traguardo!



A fine anno avrai imparato ad essere più _____

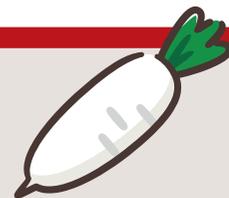


È iniziata la scuola! L'autunno è appena iniziato e porta con sé tanti frutti gustosi. In cucina ti consiglio di usare sempre frutta e verdura che crescono nel periodo giusto: seguire le stagioni significa rispettare i cicli della natura. Per esempio, in questo mese prediligi l'uva e le mele, che vengono raccolte proprio adesso. Mangiare ingredienti di stagione significa scegliere cibi più nutrienti, più freschi e più buoni, perché hanno tutta la vitalità di un alimento appena raccolto.



Qual è la parola che indica il periodo dell'anno in cui un frutto o un ortaggio è pronto e buono da mangiare?

1



Lunedì

1

Martedì

2

Mercoledì

3

Giovedì

4

Venerdì

5

8

9

10

Pasta alla pizzaiola
Frittata
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Dessert allo yogurt locale

11

Risotto allo zafferano
Formaggio
Biete all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

12

Pasta all'olio e grana
Scaloppina di carne avicola
Carote prezzemolate
Verdura fresca mista
Frutta fresca

15

Pasta al pomodoro fresco
Merluzzo panato
Spinaci gratinati
Verdura fresca
Frutta fresca

16

Crema di carote
Pizza margherita
Verdura fresca mista
Frutta fresca

17

Pasta al ragù dell'aria bio
Lenticchie trifolate
Zucchine all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

18

Risotto alla parmigiana
Bocconcini di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

19

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

22

Pasta da cooperativa sociale al pomodoro
Prosciutto cotto
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

23

Insalata di riso con tonno
Frittata
Zucchine all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

24

Pasta all'olio e grana
Platessa panata
Biete all'olio
Verdura fresca mista
Dolce casalingo

25

Pasta al pesto estivo
Arrosto di maiale
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

26

Spatzle alla salvia
Formaggio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

29

Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca
Piselli in umido
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

30

Pastina in brodo
Morbidelle di trota
Carote agli aromi
Verdura fresca mista
Dolce casalingo

Ogni nostra scelta lascia un segno sulla Terra, proprio come le orme che lasciamo sulla neve. Questo segno si chiama impronta ecologica: più è piccola, più è amica della Terra. Per esempio, i cibi che vengono da vicino, lasciano un'impronta più piccola, rispetto a quelli che vengono da lontano, perché servono meno mezzi di trasporto e meno energia per portarli fino a te. Preferisci alimenti locali e di stagione, così la tua impronta rimarrà piccola e leggera.



Come si chiama il segno che lasciamo sul Pianeta quando scegliamo cosa mangiare?

2



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

3

1

Pasta all'olio e grana
Rotolo di frittata
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

2

Lasagne alla bolognese (con manzo bio)
Fagioli cannellini in umido
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

3

Pennette integrali alla pizzaiola
Cotoletta di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

4

6

Risotto alla parmigiana
Uova strapazzate
Rape rosse all'olio
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

7

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

8

Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca
Frutta fresca

9

Riso in bianco con Polpette di manzo al sugo
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

10

Pasta alla mediterranea
Filetto di trota gratinato
Carote agli aromi
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

5

13

Pasta da cooperativa sociale al ragù di manzo
Lenticchie trifolate
Verdura fresca
Biete all'olio
Frutta fresca

14

Pizzoccheri
Prosciutto di tacchino
Verdura fresca
Mousse di frutta

15

Pastina in brodo
Cotoletta di carne avicola (pollo o tacchino) bio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

16

Pasta all'olio e grana
Filetto di trota al limone
Carote prezzemolate
Verdura fresca
Frutta fresca

17

Risotto alla crema di zucca
Sofficetti al formaggio fatti dalla cuoca
Verdura fresca mista
Zucchine all'olio
Dolce casalingo

6

20

Pasta al tonno
Piselli in umido
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

21

Riso pescato al pomodoro
Rotolo di frittata
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

22

Spatzle alla salvia
Formaggio
Verdura fresca
Frutta fresca

23

Polenta
Spezzatino di tacchino
Spinaci gratinati
Verdura fresca
Frutta fresca

24

Pasta ai formaggi
Burger vegetale
Verdura fresca
Frutta fresca

7

27

Risotto ai porri
Sofficetti al formaggio fatti dalla cuoca
Broccoli all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

28

Cous cous alle verdure estive con bocconcini di carne avicola
Verdura fresca
Frutta fresca

29

Pasta da cooperativa sociale al pomodoro
Pepite di ceci
Carote all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

30

ASPETTANDO HALLOWEEN!
Crema di zucca
Hamburger di manzo bio
Salsa di pomodoro rossa
Verdura fresca
Dolce casalingo

31

Vacanza

Sai cosa succede quando si butta un alimento ancora buono? Il cibo finisce nella spazzatura, e con esso il lavoro dedicato alla sua preparazione, l'acqua e il terreno impiegati per la sua crescita, l'energia utilizzata per la sua produzione e trasporto. Lo spreco del cibo è un vero peccato! Un consiglio molto importante che ti do è: non buttare gli avanzi! Se conservati correttamente, tanti cibi possono essere consumati ancora.



Qual è la parola che usiamo quando buttiamo nel bidone cibi ancora buoni da mangiare?

3



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

3

Giornata del territorio
Polenta
Salsiccia al sugo
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

4

Brasato di manzo bio
Purè di patate
Finocchi all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

5

Pastina in brodo
Morbidelle di trota
Biete all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

6

Pasta al pesto invernale
Strudel prosciutto e formaggio
Carote all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

7

Risotto allo zafferano
Crocchette di formaggio
Zucchine all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

10

Pasta da cooperativa sociale al pomodoro
Rotolo di frittata
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

11

Orzotto all'ortolana
Filetto di trota gratinato
Zucchine all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

12

Pasta al ragù di manzo
Piselli trifolati
Carote prezzemolate
Verdura fresca
Budino

13

Riso in bianco con bocconcini di carne avicola bio
Spinaci all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

14

Pastina in brodo
Pizza margherita
Verdura fresca
Frutta fresca

17

Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca
Prosciutto di tacchino
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

18

Crema di verdure
Scaloppina di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

19

Girelle di ricotta al forno
Fagioli cannellini in umido
Verdura fresca mista
Frutta fresca

20

Pasta all'olio e grana
Platessa panata
Finocchi all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

21

Pasta alla pizzaiola
Formaggio
Carote all'olio
Verdura fresca mista
Dolce casalingo

24

Risotto alla parmigiana
Uova strapazzate
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

25

Pasta all'olio e grana
Morbidelle di trota
Biete gratinate
Verdura fresca
Dolce casalingo

26

Spatzle alla salvia
Formaggio
Verdura fresca
Frutta fresca

27

Canederli burro e salvia
Prosciutto cotto
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

28

Pasta al ragù dell'aia bio
Piselli in umido
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca



Dicembre porta il Natale e le tavole imbandite. È il mese in cui possiamo riflettere su cosa significa mangiare bene e in modo equilibrato. Questo mese ti voglio svelare qual è il modello alimentare che fa bene a te e all'ambiente: la dieta mediterranea! Questo modello prevede un elevato consumo di alimenti di origine vegetale, come cereali, legumi, frutta e verdura di stagione, che hanno un basso impatto ambientale.



Come si chiama lo stile alimentare da prediligere per essere amici della Terra e crescere sani e forti?

4



Lunedì

1
Pasta al pomodoro
Merluzzo panato
Carote all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

Martedì

2
Lasagne alla bolognese (con manzo bio)
Lenticchie trifolate
Finocchi all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

Mercoledì

3
Risotto allo zafferano
Pepite di ceci con salsa di pomodoro rossa
Verdura fresca
Frutta fresca

Giovedì

4
Pasta all'olio e grana
Pollo al forno
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

Venerdì

5
Crema di porri
Pizza margherita
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

8
Immacolata

9
Risotto alla parmigiana
Rotolo di frittata
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

10
Pasta all'olio e grana
Filetto di trota gratinato
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

11
Polenta
Spezzatino di manzo bio
Verze brasate
Verdura fresca
Frutta fresca

12
Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia
Formaggio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

15
Pasta da cooperativa sociale alla mediterranea
Frittata
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

16
Girelle di ricotta al forno
Formaggio
Carote agli aromi
Verdura fresca mista
Frutta fresca

17
Pastina in brodo
Arrosto di maiale
Purè di patate
Verdura fresca
Frutta fresca

18
Canederli burro e salvia
Piselli in umido
Spinaci all'olio
Verdura fresca mista
Pandoro

19
Risotto alla parmigiana
Morbidele di trota
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

22
Vacanza

23
Vacanza

24
Vacanza

25
Vacanza

26
Vacanza

29
Vacanza

30
Vacanza

31
Vacanza

Il percorso che compie il cibo, da quando nasce a quando viene mangiato, prende il nome di filiera alimentare. Alcuni alimenti affrontano poche tappe e arrivano velocemente sulla nostra tavola: è la cosiddetta filiera corta. Altri, invece, devono passare di mano in mano più volte e compiere lunghi viaggi: parliamo in questo caso di filiera lunga. Preferire prodotti locali, che provengono da una filiera corta, significa scegliere cibi che viaggiano meno e sono più freschi, più ricchi di nutrienti e spesso hanno un sapore più autentico. Io li scelgo sempre, prova a farlo anche tu!



Come si chiama il percorso che compie il cibo da quando nasce a quando arriva nel tuo piatto?

5



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

16

1

2

Vacanza

Vacanza

17

5

Vacanza

6

Epifania

7

Pasta da cooperativa sociale
alla pizzaiola
Prosciutto di tacchino
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

8

Polenta
Salsiccia al sugo
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Budino

9

Pastina in brodo
Pizza margherita
Verdura fresca
Frutta fresca

18

12

Pasta all'ortolana
Merluzzo panato
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

13

Lasagne alla bolognese
Fagioli cannellini trifolati
Carote agli aromi
Verdura fresca mista
Dolce casalingo

14

Pasta al pomodoro
Sofficetti al formaggio fatti
dalla cuoca
Biete all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

15

Pastina in brodo
Strudel prosciutto e
formaggio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

16

Brasato di manzo
Purè di patate
Finocchi all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

19

19

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

20

Pasta all'olio e grana
Cotoletta di carne avicola
(pollo o tacchino)
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

21

Pasta alla mediterranea
Crocchette di ricotta
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

22

Crema di carote
Filetto di trota al limone
Broccoli gratinati
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

23

Pasta ai formaggi
Burger vegetale con salsa
yogurt
Verdura fresca
Frutta fresca

20

26

Spatzle bianchi alla salvia
Formaggio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

27

Polenta
Spezzatino di tacchino
Verze brasate
Verdura fresca
Budino

28

Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca
Frutta fresca

29

Pizzoccheri
Prosciutto cotto
Verdura fresca
Frutta fresca

30

Riso pescato al pomodoro
Morbidelle di trota
Carote all'olio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

A febbraio arriva il Carnevale, tempo di giochi, maschere e feste. Per divertirti e affrontare questo periodo con la giusta forza, ti serve tanta energia. Il cibo è infatti il carburante del nostro corpo: ci dà energia per imparare, giocare, correre e crescere. Il mio consiglio è: mangia in modo equilibrato e non saltare mai la colazione, così avrai l'energia giusta per correre, ridere e festeggiare!



Come si chiama la forza che otteniamo dal cibo e che ci serve per muoverci ogni giorno?

6



Lunedì

21 **2**
Pasta all'olio e grana
Rotolo di frittata
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

Martedì

3
Chicche di patate al pomodoro
Platessa panata
Carote all'olio
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

Mercoledì

4
Riso in bianco con
Polpette di legumi al sugo
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

Giovedì

5
Pasta da cooperativa sociale al ragù dell'aia
Fagioli cannellini in umido
Biete gratinate
Verdura fresca
Frutta fresca

Venerdì

6
Pastina in brodo
Cotoletta di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

22 **9**
Pasta al tonno
Formaggio
Carote all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

10
Risotto ai porri
Scaloppina di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

11
Lasagne al ragù di lenticchie
Prosciutto di tacchino
Verdura fresca
Frutta fresca

12
Polenta
Salsiccia al sugo
Cappucci brasati
Verdura fresca
Dolce casalingo

13
Pasta all'olio e grana
Filetto di trota al limone
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

23 **16**
Vacanza

17
Vacanza

18
Vacanza

19
Risotto alla parmigiana
Formaggio
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

20
Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca
Piselli in umido
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

24 **23**
Pasta da cooperativa sociale al pomodoro
Sofficetti al formaggio fatti dalla cuoca
Cavolfiori gratinati
Verdura fresca
Frutta fresca

24
Orzotto all'ortolana
Cotoletta di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

25
Spatzle alla salvia
Fagioli cannellini in umido
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

26
Pasta all'olio e grana
Filetto di trota gratinato
Zucca al forno
Verdura fresca mista
Frutta fresca

27
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca mista
Frutta fresca

Marzo porta la primavera, con i primi fiori e i primi ortaggi freschi. Sai cosa significa quanto un alimento è biologico? Vuol dire che è stato coltivato rispettando la natura. Io li scelgo per cucinare, perché hanno un gusto migliore e più autentico, rispettano l'ambiente e sono più ricchi di nutrienti. Quando puoi, consiglio anche a te di sceglierli.



**Come si chiama
un alimento coltivato
nel rispetto della natura?**

7



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

25

2
Risotto alla parmigiana
Formaggio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

3

Chicche di patate al pomodoro
Frittata
Carote all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

4

Polenta
Arrosto di tacchino
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

5

Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia
Piselli trifolati
Verdura fresca mista
Frutta fresca

6

Pasta all'olio e grana
Platessa panata
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

26

9

Pasta alla pizzaiola
Merluzzo panato
Verdura fresca
Biete all'olio
Frutta fresca

10

Pastina in brodo
Strudel prosciutto e formaggio
Finocchi all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

11

Risotto allo zafferano
Frittata
Carote all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

12

Pasta da cooperativa sociale al ragù di manzo
Lenticchie trifolate
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

13

Pizzoccheri
Formaggio
Verdura fresca mista
Frutta fresca

27

16

Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca
Piselli trifolati
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

17

Spatzle alla salvia
Fagioli cannellini stufati
Verdura fresca mista
Frutta fresca

18

Risotto al radicchio
Cotoletta di carne avicola (pollo o tacchino) bio
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

19

Pasta all'olio e grana
Morbidele di trota
Rape rosse all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

20

Meat out day
Lasagne al ragù di lenticchie
Formaggio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Dolce casalingo

28

23

Pasta da cooperativa sociale al pomodoro e ricotta
Prosciutto di tacchino
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

24

Risotto alla parmigiana
Filetto di trota gratinato
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

25

Crema di piselli
Pizza margherita
Verdura fresca
Frutta fresca

26

Polenta
Salsiccia al sugo
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

27

Pasta ai formaggi
Piselli in umido
Carote all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

29

30

Pasta all'olio e grana
Rotolo di frittata
Biete all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

31

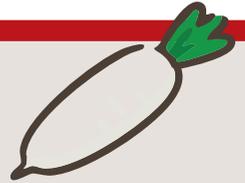
Strangolapreti fatti dalla cuoca con burro e salvia
Lenticchie in umido
Verdura fresca
Frutta fresca

Hai mai notato quanta plastica e quanta carta avvolgono a volte gli alimenti che compriamo? Ogni confezione è un imballaggio: produrne troppi significa sprecare materiali ed energia, oltre a riempire i bidoni di spazzatura. Io ti consiglio di scegliere alimenti che hanno pochi imballaggi, oppure prediligi quelli con confezioni riciclabili. Quando mangi fuori casa puoi portare la tua merenda in un contenitore riutilizzabile, così ridurrai i rifiuti e darai una mano al pianeta!



Come si chiama la confezione che avvolge un alimento per proteggerlo e conservarlo?

8



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

29

1
Pasta al ragù di manzo bio
Formaggio
Carote all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

2
Vacanza

3
Vacanza

30

6
Vacanza

7
Vacanza

8
Vacanza

9
Pasta all'olio e grana
Merluzzo panato
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

10
Risotto allo zafferano
Farinata di ceci
Salsa di pomodoro rossa
Verdura fresca
Budino

31

13
Pasta da cooperativa sociale alla mediterranea
Prosciutto cotto
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

14
Risotto alla parmigiana
Morbidelle di trota
Biete all'olio
Verdura fresca
Dolce casalingo

15
Polenta
Spezzatino di manzo
Cappucci brasati
Verdura fresca mista
Frutta fresca

16
Lasagne al pesto di basilico
Formaggio
Carote all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

17
Pastina in brodo
Pizza margherita
Verdura fresca mista
Frutta fresca

32

20
Risotto allo zafferano
Formaggio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Dessert allo yogurt locale

21
Spatzle alla salvia
Prosciutto di tacchino
Verdura fresca mista
Frutta fresca

22
Pasta al pomodoro
Pepite di ceci
Carote all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

23
Pasta all'olio e grana
Cotoletta di carne avicola (pollo o tacchino) bio
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

24
Vacanza

33

27
Pasta al tonno
Lenticchie in umido
Rape rosse all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

28
Crema di verdure
Pizza margherita
Verdura fresca
Frutta fresca

29
Riso pescato al pomodoro
Scaloppina di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

30
Pasta da cooperativa sociale al ragù di manzo bio
Vacanza
Piselli trifolati
Zucchine all'olio
Verdura fresca
Budino



Ti svelo un trucco semplice per non sprecare il cibo anche a casa: fare una lista di tutto ciò che serve prima di andare al supermercato! L'organizzazione è molto importante, in questo modo eviterai di riempire il carrello di troppi prodotti che poi richiamo di finire nel bidone. E ancora più utile: sarai sicuro di avere a casa tutto ciò che ti serve per mangiare bene ogni giorno.



Come si chiama l'elenco della spesa?

9



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

34 4

Pasta ai formaggi
Merluzzo panato
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

5

Risotto alla crema di zucchine
Uova strapazzate
Broccoli all'olio
Verdura fresca mista
Dolce casalingo

6

Cous cous alle verdure estive con bocconcini di carne avicola bio
Verdura fresca
Frutta fresca

7

Pasta al pesto estivo
Prosciutto cotto
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

8

Lasagne goccia d'oro
Fagioli cannellini trifolati
Zucchine trifolate
Verdura fresca
Frutta fresca

35 11

Pasta tonno mozzarella e pomodoro
Frittata
Broccoli all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

12

Pasta all'olio e grana
Scaloppina di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

13

Polenta
Spezzatino di manzo bio
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

14

Spatzle alla salvia
Formaggio
Verdura fresca
Frutta fresca

15

Aspettando la giornata mondiale senza glutine!
Risotto al ragù di merluzzo
Piselli trifolati
Carote all'olio
Verdura fresca
Budino

36 18

Risotto alla crema di zucchine
Formaggio
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Dessert allo yogurt locale

19

Pennette integrali al pomodoro
Crocchette di ricotta
Peperonata
Verdura fresca
Frutta fresca

20

Lasagne alla bolognese
Lenticchie trifolate
Zucchine all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

21

Pasta al pesto estivo
Filetto di trota gratinato
Carote all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

22

Pastina in brodo
Arrostito di maiale
Purè di patate
Verdura fresca mista
Frutta fresca

37 25

Pasta da cooperativa sociale alla siciliana
Prosciutto cotto
Cavolfiori all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

26

Pasta al pomodoro fresco
Morbidele di trota con salsa yogurt
Verdura fresca
Frutta fresca

27

Crema di porri
Pizza margherita
Verdura fresca mista
Mousse di frutta

28

Chicche di patate al pomodoro
Pollo al forno
Spinaci all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

29

Insalata di riso con tonno
Uova strapazzate
Zucchine gratinate
Verdura fresca mista
Frutta fresca

38

Arriva l'estate e la fine della scuola! Ti lascio con un consiglio molto importante: quando puoi, scegli sempre un prodotto locale. Significa che quel cibo è stato coltivato o allevato vicino a casa tua. I prodotti locali sono più freschi, hanno fatto meno strada per arrivare nel tuo piatto e in genere inquinano di meno. Inoltre, scegliendoli, aiuti anche i contadini e i produttori del territorio. Porta con te questa scelta durante l'estate: sarà un bene per te e per il territorio!



Come si chiama un alimento che è stato coltivato o prodotto nel nostro territorio?

10



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

38

1

Pasta al pesto siciliano
Mozzarella caprese
Biete all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

2

Vacanza

3

Riso alla cantonese
Peperonata
Verdura fresca
Frutta fresca

4

Pasta all'olio e grana
Cotoletta di maiale
Fagiolini all'olio
Verdura fresca mista
Budino

5

Lasagne al pesto di basilico
Fagioli cannellini stufati
Carote all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

39

8

Riso pescato al pomodoro
Merluzzo panato
Fagiolini all'olio
Verdura fresca
Frutta fresca

9

Gnocchi alla romana fatti dalla cuoca
Piselli trifolati
Carote all'olio
Verdura fresca
Mousse di frutta

10

Ultimo giorno di scuola
Pizza farcita
Zucchine all'olio
Verdura fresca
Gelato

11

Buone vacanze

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Diete speciali



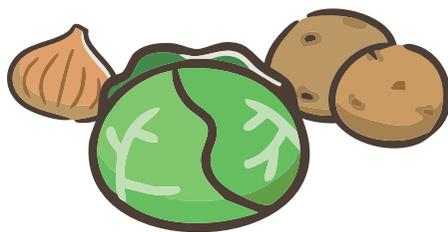
Per motivi di salute

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/servizioperstudenti/mensaonline.it 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**. 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 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00, 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:

- **etici**
- **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 il ciclo 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:

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, patate, polpa di pomodoro, mele, banane e molti altri
- **del territorio** come latte e formaggi, yogurt e burro carne di bovino e trote, patate, cappucci, verze, cavolfiori, zucche e zucchine, pere, kiwi, prugne, susine, fragole, pesche e albicocche, pane fresco e molti altri
- **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

Gentile Famiglia,

è con piacere che, anche per il nuovo anno scolastico, vi proponiamo il 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.

Come gli anni scorsi con questo calendario, si intende portare a conoscenza i principi ispiratori alla base del servizio, la sua organizzazione e il 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 ai propri figli.

A partire dall'anno scolastico 2025/2026, il menù della mensa scolastica sarà accessibile anche online tramite un link dedicato e un QR-code, di seguito riportato, che permetteranno a tutte le famiglie, agli alunni e alle scuole di consultarlo in modo semplice e immediato.

Per accedere al portale Menù Scuole è sufficiente andare sul sito: <https://menuscuole.risto3cloud.it/menu/> e selezionare dal menù a tendina "Comunità Giudicarie C8" o inquadrare il seguente Qr-code.



Inoltre, all'interno della pagina dedicata del sito della **Comunità delle Giudicarie** <https://www.comunitadellegiudicarie.it/Tematiche/Servizi-per-studenti/Mensa-online>, vengono pubblicati i menù giornalieri, con il dettaglio completo delle pietanze servite. Per ogni piatto sono disponibili tutte le informazioni alimentari, le modalità di preparazione e i valori nutrizionali.

Il menù online è di facile consultazione e consentirà una visualizzazione più chiara e interattiva dei piatti proposti; per ogni piatto, cliccando sullo stesso, sarà possibile visionare la relativa ricetta.

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.

La percentuale di alimenti biologici è pari al 67% relativamente all'utilizzo di frutta, verdura, pasta, riso, patate, formaggio, latte, uova, pane, olio extravergine, ecc., mentre supera il 50% i prodotti IGP e DOP ed il 70% quelli a basso impatto ambientale, ovvero provenienti da una distanza inferiore a 70 km (Trentino). Per quanto riguarda le carni bovine, proverranno tutte da allevamenti insediati in Trentino e saranno biologiche per il 50%, mentre per la carne di maiale il 70% dovrà provenire dal Trentino e i prodotti avicoli saranno per l'80% biologici. Il pesce sarà per il 60% di produzione trentina (trote) ed il pesce di mare proverrà per il 50% da pesca sostenibile.

Il servizio di ristorazione scolastica è affidato alla società cooperativa Risto 3 di Trento (gestore già da diversi anni).

Rimanendo a disposizione per qualsiasi informazione, si porgono cordiali saluti.

LA RESPONSABILE DEL SERVIZIO
SEGRETERIA E ISTRUZIONE
Nadia Caliarì

L'ASSESSORE AL DIRITTO ALLO STUDIO
Flavio Riccadonna