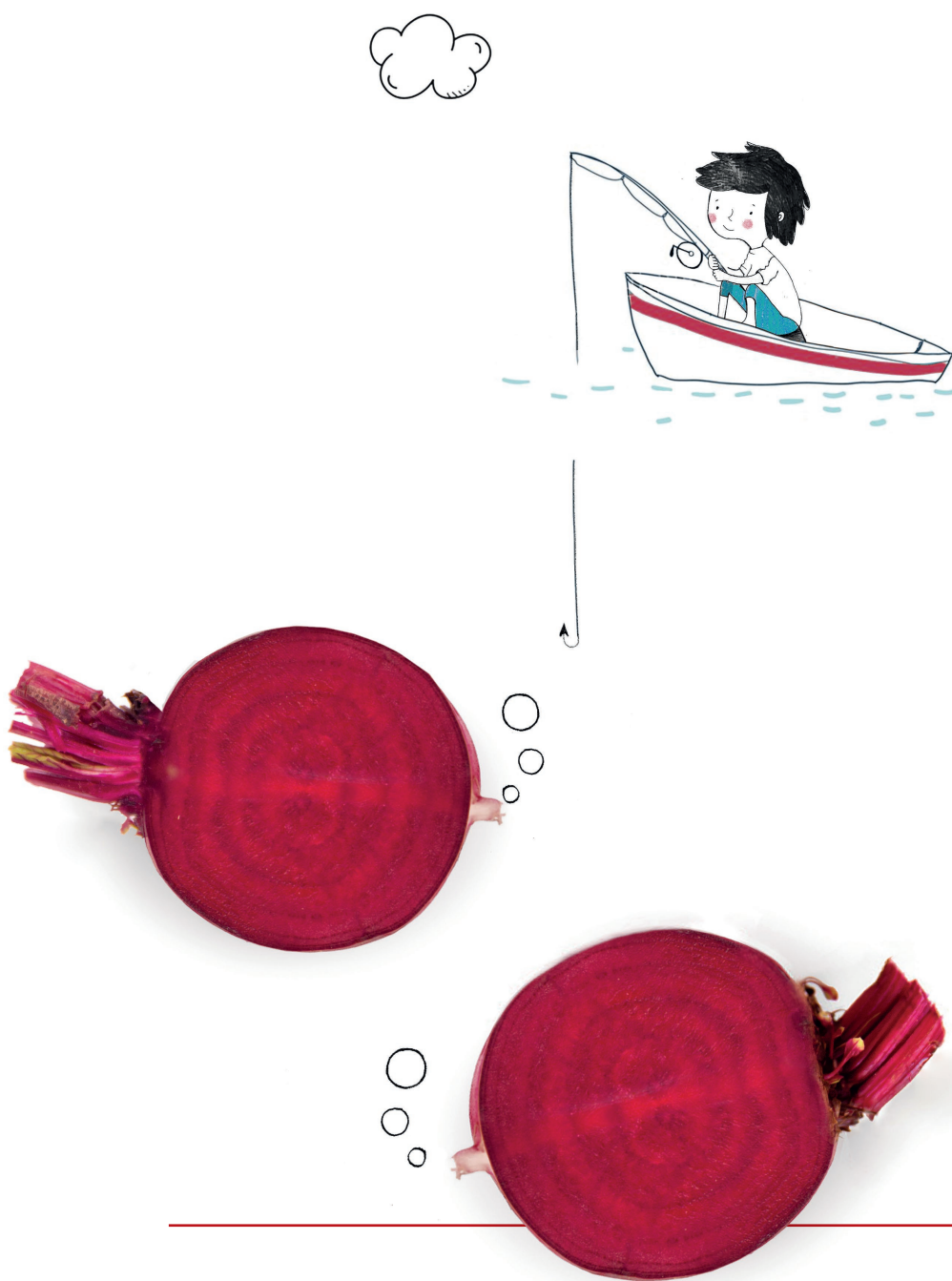


Menù Scolastico 2020 · 2021



Puoi scaricare
anche
l'app **MeetsFood**
per smartphone
così puoi controllare
velocemente
le info presenti
sul portale genitori

www.comunitadellavallagarina.tn.it
Scarica il nostro menù
Sezione Diritto allo Studio > Servizio Mensa



Il calendario 2020-2021 è nato da un'idea ben precisa: esaltare la naturalezza delle materie prime provenienti dal nostro territorio, che da sempre sono alla base dei menù proposti dalle mense scolastiche della Vallagarina.

Perché si sa, niente è più difficile della semplicità: servono impegno, costanza, dedizione e tanto amore per le cose fatte bene. E ci piaceva provare a raccontarlo.

Ecco allora che i dodici mesi diventano altrettante micro storie, incentrate ognuna su un alimento.

Agrumi, legumi, verdure, frutti e tuberi sono immortalati nella loro essenza, senza artifici. Perché non ce n'è bisogno: ad arricchirli basta la passione di chi se n'è preso cura nel corso dell'intera filiera, dalla coltivazione alla tavola.

La stessa passione – divertita e divertente – tratteggiata dalla matita dell'illustratore Jesuso Ortiz, capace di reinterpretare ogni alimento con grande rispetto, senza modificarlo. Il risultato è a metà strada tra il sogno e il quotidiano, grazie a quella capacità di guardare oltre le cose che è tipica dei bambini.

È innanzitutto a loro – gli alunni delle scuole – che questo calendario è dedicato. Ci piacerebbe li accompagnasse nel corso dell'anno scolastico regalando loro una nuova consapevolezza verso i cibi semplici e genuini, tanto ricchi di materie prime quanto di aneddoti curiosi!

Cos'altro aggiungere? Nulla, se non "Buon appetito".

Progetto a cura di **GRAFFITI** @jesusoortiz

IL NOSTRO PRIMO INGREDIENTE È LA SICUREZZA



Sono oltre 5 mila gli alunni che ogni giorno mangiano nelle mense del nostro territorio.

A ognuno di loro proponiamo una **cucina casalinga** che privilegia prodotti di stagione, cotture tradizionali e **controlli lungo tutto la filiera**.

**PERCHÉ ANDARE PER
LE LUNGHE?
MEGLIO LA FILIERA CORTA!**

L'attenzione alla qualità e alla **sicurezza alimentare** passa innanzitutto dalla scelta delle materie prime: attingiamo alla ricchezza e alla tradizione del nostro territorio scegliendo principalmente **prodotti locali, freschi di stagione**, preferibilmente **biologici** e a **km zero**.

**OGNI PIATTO NASCE
DALL'INCONTRO TRA SCIENZA
E GUSTO**



Sulla base delle indicazioni contenute nelle **linee guida dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari**, viene elaborato un menù vario e bilanciato, studiato sull'intero anno scolastico; vengono poi definite nel dettaglio le procedure operative all'interno di ogni singola fase di preparazione di un pasto, così da garantire il massimo livello di sicurezza.

L'obiettivo è ottenere un regime alimentare che coniuga il piacere del gusto con le esigenze di una dieta equilibrata sul piano nutrizionale.

Assieme alle ricette del territorio, il menù propone piatti della tradizione italiana in abbinamento a qualche specialità etnica; perché mangiare sano significa vivere meglio, con se stessi e con gli altri.

PROTOCOLLI ANTI COVID-19

Di fronte al rischio Covid-19, il nostro primo ingrediente resta come sempre la sicurezza: in concerto con la ditta Risto3 abbiamo intensificato ulteriormente le **procedure di sanificazione degli ambienti** e personalizzato il servizio secondo le specificità delle singole scuole, nel pieno rispetto delle normative vigenti e delle buone prassi comportamentali.





Oooops!

“

La carota non è arancione. O meglio, non solo! Esistono infatti ben cinque tipologie di carote, con proprietà diverse: arancione, violacea, gialla, bianca e rossa.

Lunedì

1 14

Pasta alla amatriciana con prosciutto cotto
Mozzarella caprese
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Martedì

15

Straccetti di tacchino
Patate al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Mercoledì

16

Tre cereali al pomodoro
Filetto di trota al forno
Fagiolini all'olio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Giovedì

17

Cous cous tonno e verdure
Piselli trifolati
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Venerdì

18

Pasta al pesto
Frittata
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

2 21

Pasta estiva con mozzarella, prosciutto e pomodorini
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

22

Strangolapreti burro e grana
Crescenza
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

23

Lasagne al forno con verdure, formaggio e besciamella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

24

Vellutata di zucchine
Pasta alle zucchine
Polpette di nasello al pomodoro
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

25

Risotto alla milanese
Bocconcini di pollo agli aromi
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

3 28

Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

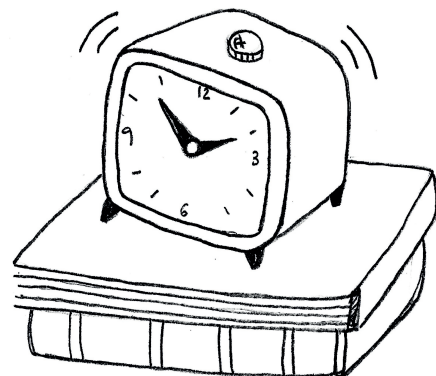
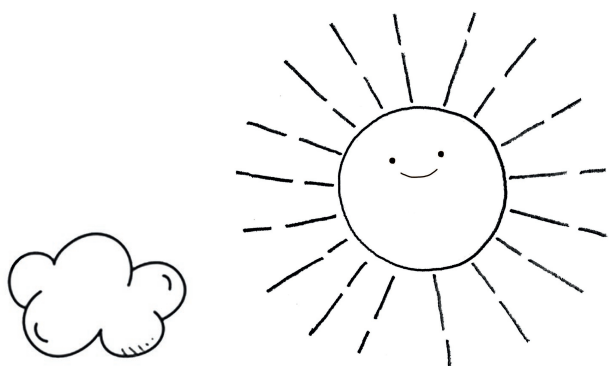
29

Risotto al pomodoro
Cotoletta di tacchino al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

30

Pasta al pesto di verdure
Platessa al forno gratinata
Piselli trifolati
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.





Wooooow!

“

Hai sale in zucca?
Intendo letteralmente!
Proprio come facevano una volta i contadini: svuotavano il frutto, lo lasciavano essiccare e lo utilizzavano come contenitore per alimenti.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

3

1

Pasta al tonno
Strudel formaggio e zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

2

Riso in bianco con polpette di legumi al sugo
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

4

5

Lasagne al forno goccia d'oro (fontina, pomodoro, besciamella)
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

6

Polenta
Involtini di maiale
Fagioli in umido
Verdura cruda
Frutta di stagione

7

Spatzle verdi burro e grana
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

8

Pasta al pomodoro e basilico
Hamburger di manzo
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

9

Farro alle verdure
Pesce al pomodoro
Fagiolini all'olio
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

5

12

Passato di verdura
Pasta alla pizzaiola
Pizza margherita
Mozzarella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

13

Pasta al pesto con basilico, patate e fagiolini
Frittata
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

14

Canederli ai formaggi
Lenticchie in umido
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

15

Cereali misti al pomodoro
Platessa al forno gratinata
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

16

Pasta con crema di grana trentino
Petto di pollo al limone
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

6

19

Risotto alla milanese
Strudel con formaggio e zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

20

Pasta al forno con ragù e besciamella
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

21

Pasta alle cime di broccolo
Pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

22

Brasato
Polenta o patate
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

23

Strangolapreti burro e salvia
Fagioli olio e limone
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

7

26

Farro alle verdure
Pesce al forno gratinato
Legumi
Verdura cruda
Frutta di stagione

27

Pasta ai formaggi
Polpette di ceci e olive
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

28

Passato di verdura
Pasta alla pizzaiola
Pizza margherita
Mozzarella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

29

Gnocchi di patate al pomodoro
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

30

Risotto alla zucca
Scaloppina di maiale agli aromi
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



Tadàaan!

“

Li vuoi quei kiwi?

Eh sì, perché ci sono due tipi di kiwi: uno è il frutto ricco di potassio che tutti conosciamo, l'altro un tenero volatile neozelandese.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

8 2

Festività

3

Pasta alle zucchine
Cotoletta di pesce
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

4

Pollo arrosto con
purè o patate
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

5

Risotto al radicchio
Polpette di carne
al pomodoro
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

6

Passatelli in brodo
Passatelli al burro e grana
Legumi
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

9 9

Pasta ricotta e pomodoro
Arrosto di tacchino al
rosmarino
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

10

Gnocchi alla romana
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

11

Risotto alla milanese
Frittata con erbe
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

12

Pasta burro e grana
Pasta alla crema di grana
Hamburger di manzo
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

13

Pasta alle cime di broccolo
Filetto di trota al forno
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

10 16

Canederli ai formaggi
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

17

Brasato
Polenta o patate
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

18

Cereali misti al pomodoro
Strudel con formaggio e
zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

19

Pasta alla amatriciana con
prosciutto cotto
Hamburger di verdure
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

20

Risotto al radicchio
Pesce al forno gratinato
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

11 23

Pasta con crema di grana
trentino
Polpettine di manzo al
forno
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

24

Risotto con zucca
Pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

25

Gnocchi di patate al
pomodoro
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

26

Pasta al ragù
Legumi
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

27

Crema di verdure
Pasta alle verdure
Bocconcini di pollo
gratinati
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

12 30

Farro al pomodoro
Involtini di maiale
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



Oh-oh-oh!

“

这是国语 *Che cosa c'è scritto?*
Beh, che questo è il mandarino!
Si chiama proprio come il piccolo
frutto arancione, ma è una lingua
parlata in Cina.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

12

1

Passatelli al burro e grana
Pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

2

Risotto zucchine e grana
Tacchino alla pizzaiola
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

3

Canederli ai formaggi in brodo
**Canederli ai formaggi
burro e salvia**
Frittata
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

4

Pasta con verdure brasate
Polpette di tonno e patate
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

13

7

Vacanza!

8

Immacolata

9

Gnocchi alla romana
Piselli trifolati
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

10

Pasta al tonno
Polpette di spinaci e ricotta
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

11

Crema di carote e patate
Farro alle verdure
Strudel con prosciutto e
formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

14

14

Lasagne al forno con verdure,
formaggio e besciamella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

15

Risotto alla milanese
Polpette di trota al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

16

Bocconcini di pollo in
umido
Purè o patate
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

17

Pasta alle cime di broccolo
Platessa al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

18

Orzotto con verdure miste
Arrostito di maiale
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

15

21

Spezzatino di manzo
Polenta
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

22

Gnocchi di patate al
pomodoro
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

23

Pasta alle verdure
Pesce
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

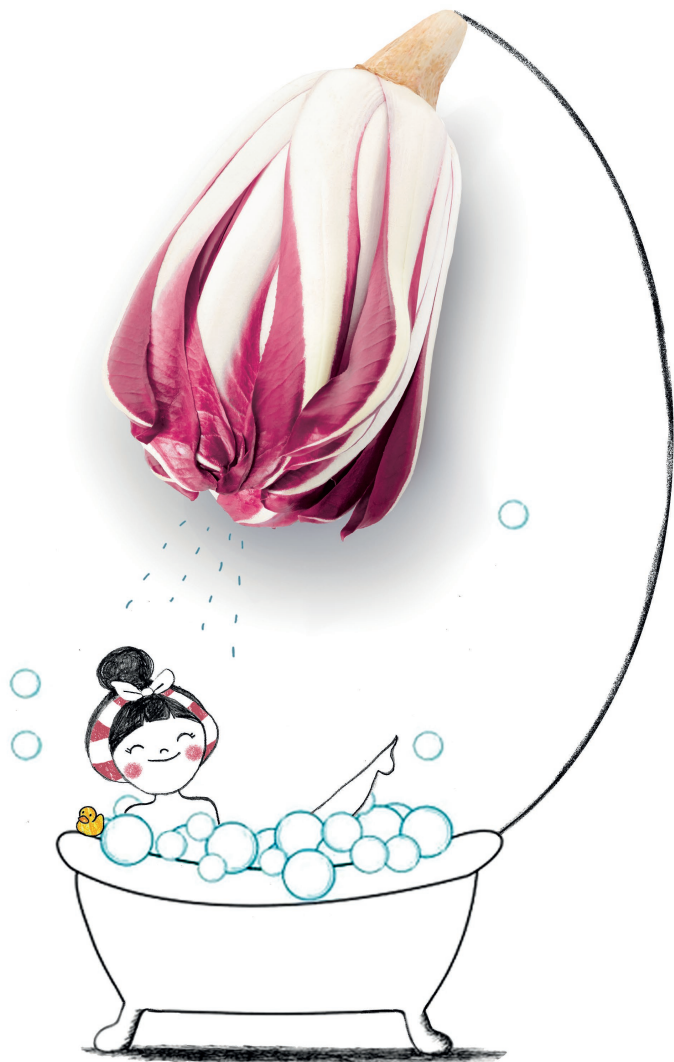
24

**Iniziano
le vacanze!**

25

Natale!

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



Yaaay!

“

Da grande voglio fare il radicchio!
Proprio così: nel 1998 i semi di Radicchio Rosso di Treviso sono andati in orbita su uno Shuttle, per un progetto della NASA sugli effetti della microgravità.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

16 4

Continua...

5

la vacanza.

6

Epifania

7

Pasta al pomodoro
Pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

8

Lasagne al forno goccia d'oro (fontina, pomodoro, besciamella)
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

17 11

Crema di zucca
Risotto alla zucca
Scaloppine alla pizzaiola
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

12

Polenta
Spezzatino di manzo
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

13

Gnocchi di patate al pomodoro
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

14

Pasta al tonno
Hamburger di verdure
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

15

Cereali misti con verdure
Pesce
Piselli trifolati
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

18 18

Pasta al forno con ragù e besciamella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

19

Farro al pesto di verdure
Cotoletta di tacchino
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

20

Pasta al pomodoro e basilico
Pesce al forno gratinato
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

21

Strangolapreti burro e grana
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

22

Risotto alla parmigiana
Polpette di ceci e olive
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

19 25

Passato di verdure
Pasta alla pizzaiola
Pizza margherita
Mozzarella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

26

Risotto al pomodoro
Cotoletta di pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

27

Pasta alla amatriciana con prosciutto cotto
Legumi in umido
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

28

Pasta e fagioli
Pasta e fagioli asciutta
Polpettone di manzo
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

29

Gnocchi alla romana
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



Gnaaam!

“

Se son broccoli fioriranno!
Eh già, perché ciò che noi mangiamo di questo ortaggio ricco di vitamina C, ferro, fosforo e magnesio è l'infiorescenza della pianta non ancora matura.

Lunedì

20 1

Risotto alla milanese
Platessa al forno gratinata
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Martedì

2

Pasta alle cime di
broccolo bianca
Involtini
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Mercoledì

3

Spatzle verdi burro e grana
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Giovedì

4

Pasta al pomodoro
Strudel con formaggio e
zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Venerdì

5

Farro alle verdure
Frittata
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

21 8

Pasta alle zucchine
Arrosto di maiale
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

9

Gnocchi di patate al
pomodoro
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

10

Bocconcini di pollo
Purè o patate
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

11

Lasagne al forno con ragù
e besciamella
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

12

Risotto alla parmigiana
Filetto di trota al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

22 15

Carnevale!

16

Martedì grasso

17

Risotto alla milanese
Pesce
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

18

Canederli ai formaggi
Piselli trifolati
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

19

Pasta al pomodoro
Hamburger di verdure
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

23 22

Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

23

Lasagne al forno con ragù
e besciamella
Fagiolini trifolati
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

24

Risotto alla parmigiana
Frittata con zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

25

Pasta al pesto di verdure
Bocconcini di pollo agli
aromi
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

26

Pasta e fagioli
Pasta e fagioli asciutta
Cotoletta di pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



Splaaash!

“

Potere della bietola vieni a me!
Non tutti lo sanno, ma questo ortaggio è talmente ricco di proprietà nutrizionali da essere considerato un superfood.

Lunedì

- 24 1
Pasta alle verdure
Scaloppina al limone
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Martedì

- 2
Passato di verdure
Pasta alla pizzaiola
Pizza margherita
Mozzarella
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Mercoledì

- 3
Brasato
Polenta o purè
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Giovedì

- 4
Gnocchi di patate al pomodoro
Certosino
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Venerdì

- 5
Risotto alla milanese
Polpette di ceci e olive
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 25 8
Pasta al ragù
Fagiolini trifolati
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 9
Pasta porta d'oro (pomodoro, besciamella e salvia)
Pesce
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 10
Strangolapreti burro e grana
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 11
Straccetti di tacchino
Patate al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 12
Riso in bianco burro e aromi
Pesce al pomodoro
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 26 15
Lasagne al forno con besciamella, ricotta, zucchine e formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 16
Gnocchi alla romana
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 17
Pasta alle cime di broccolo bianca
Pesce
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 18
Cereali misti al pomodoro
Cotoletta di maiale al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 19
Pasta al burro e grana
Pasta alla crema di grana
Polpette di tonno e patate
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 27 22
Pasta alle verdure brasate
Frittata
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

- 23
Risotto alla milanese
Pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 24
Spezzatino di manzo
Polenta o purè
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 25
Pasta al pomodoro
Arrosto di tacchino
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 26
Spatzle verdi burro e grana
Legumi
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 28 29
Risotto agli aromi
Pesce al forno gratinato
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 30
Polpettone di manzo
Purè o patate
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

- 31
Gnocchi di patate al pomodoro
Ricotta
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Iniziano le...

vacanze di Pasqua



Drin drin!

“

È ora di spiegare la rava e la fava. Ma anche i ceci, le lenticchie, i fagioli, i piselli, la soia, le cicerchie e i lupini! Perché i legumi sono tantissimi (questi sono solo i principali) e sono un'ottima alternativa alla carne.

Lunedì

29 5

Pasquetta

Martedì

6

Vacanza!

Mercoledì

7

Risotto alla parmigiana
Pesce in umido
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Giovedì

8

Pasta al ragù bianco agli aromi
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Venerdì

9

Pasta al tonno e pomodoro
Polpette di spinaci e ricotta
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

30 12

Pasta alla crema di grana
Frittata alle zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

13

Pasta alle verdure
Pesce al forno gratinato
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

14

Strangolapreti burro e grana
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

15

Polpette di manzo alla pizzaiola
Polenta o purè
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

16

Risotto ai formaggi
Fagioli in umido
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

31 19

Pasta al forno goccia d'oro (fontina, pomodoro, besciamella)
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

20

Gnocchi alla romana
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

21

Pasta al pomodoro e basilico
Strudel con formaggio e zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

22

Pasta al ragù
Lenticchie in umido
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

23

Riso e piselli trifolati
Cotoletta di pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

32 26

Pasta al pesto con basilico, patate e fagiolini
Bocconcini di tacchino
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

27

Farro alle verdure
Mozzarella caprese
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

28

Fettina di manzo alla pizzaiola
Patate o purè
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

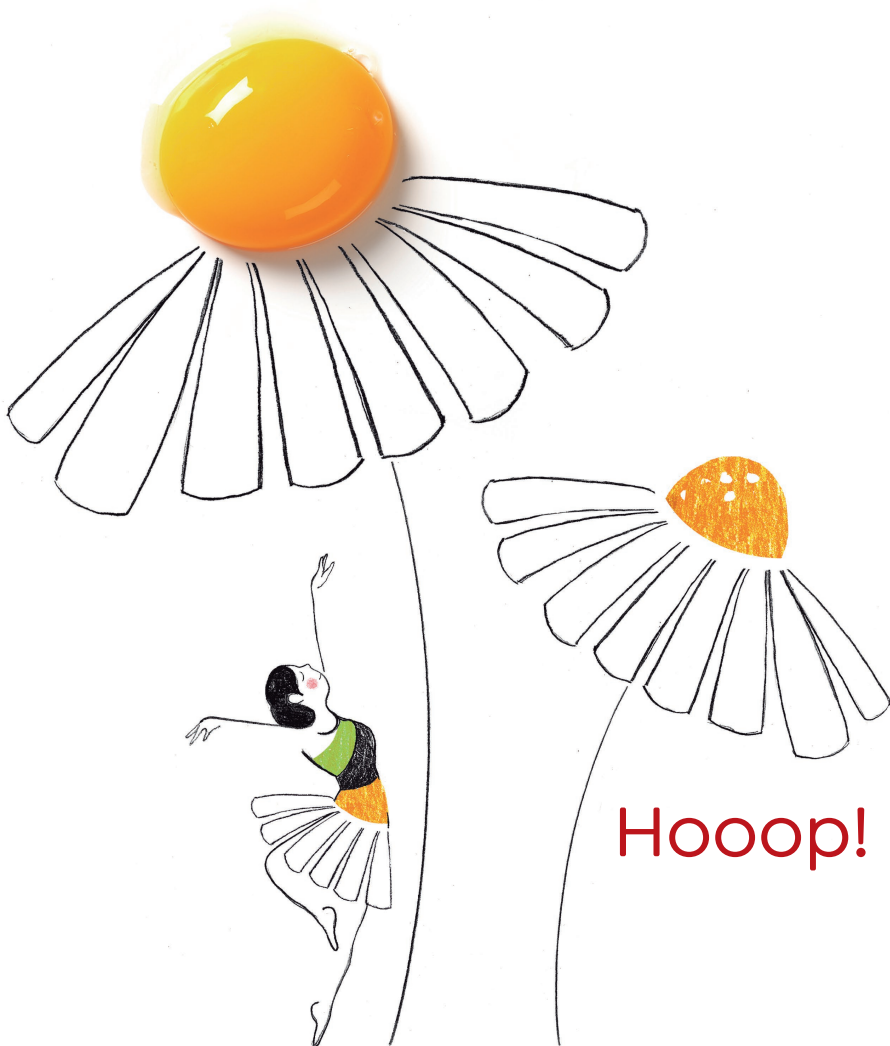
29

Risotto con crema di zucchine
Filetto di trota al forno
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

30

Pasta al pomodoro
Frittata con patate
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



“

Eva dava l'uva ad Ava, Ava dava uova ad Eva, ora Eva è priva d'uva, mentre Ava è priva d'uova. Prova a ripeterlo per tre volte di fila, e se non riesci mangia un uovo: aiuta a migliorare la memoria!

Lunedì

33 **3**
Lasagne al forno con besciamella, ricotta, zucchine e formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Martedì

4
Spatzle al pomodoro
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Mercoledì

5
Pasta alla amatriciana con prosciutto cotto
Hamburger di verdure
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

Giovedì

6
Brasato
Patate o polenta
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

Venerdì

7
Risotto alla milanese
Pesce al pomodoro
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

34 **10**
Pasta al pomodoro
Involtini
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

11
Insalata di riso (formaggio, prosciutto e verdure)
Piselli trifolati
Verdura cruda
Frutta di stagione

12
Farro alle verdure
Pesce al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

13
Crema di zucchine
Pasta alle zucchine
Pizza margherita
Mozzarella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

14
Pasta con crema di grana trentino
Polpette di ceci e olive
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

35 **17**
Risotto ai formaggi
Legumi
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

18
Pasta al pesto
Cotoletta di maiale al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

19
Pasta alle zucchine
Frittata
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

20
Cous cous con verdure miste
Arrosto di tacchino
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

21
Lasagne al forno con ragù e besciamella
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

36 **24**
Pasta al tonno
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

25
Scaloppina di maiale al limone
Purè o patate
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

26
Pasta estiva con mozzarella, prosciutto e pomodorini
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

27
Risotto agli aromi
Bocconcini di pollo gratinati
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

28
Strangolapreti burro e grana
Mozzarella caprese
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

37 **31**
Pasta pasticciata con ragù
Fagiolini trifolati
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.



Sluurp!

“

Per una pelle di pesca, mangia una pesca!
Questo frutto estivo contiene infatti vitamine A e B, che levigano la pelle, potassio e ferro, che la rivitalizzano, e beta carotene, ideale per abbronzarsi al sole.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

37

1

Lasagne (ricotta, Asiago, zucchine)
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

2

Festa della Repubblica

3

Pasta al pomodoro
Arrosto di maiale al forno
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

4

Risotto alla parmigiana
Pesce
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

38

7

Farro alle verdure
Cotoletta di maiale al forno
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

8

Pasta ricotta e pomodoro
Strudel con formaggio e zucchine
Verdura cotta
Verdura cruda mista
Frutta di stagione

9

Gnocchi alla romana
Prosciutto cotto
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione

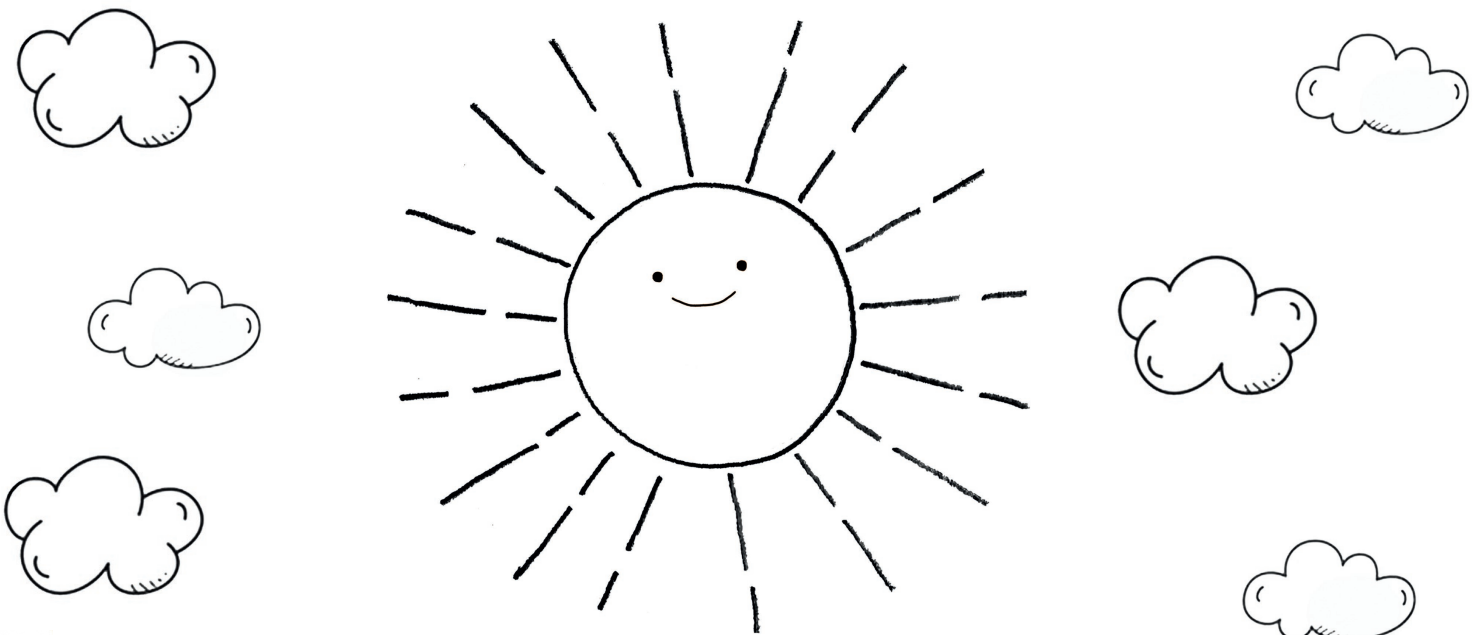
10

Pasta al pesto
Formaggio
Verdura cotta
Verdura cruda
Frutta di stagione
Gelato

11

Iniziano le vacanze estive!

I piatti indicati in grassetto sono riferiti ai pasti consumati all'interno delle classi. Si segnala che per questa tipologia di servizio la verdura fresca sarà sostituita con un'ulteriore verdura cotta.





DIETE SPECIALI



Richieste per motivi di salute

CHI PUÒ FARE RICHIESTA

Utenti celiaci, affetti da allergie alimentari, intolleranze alimentari o patologie metaboliche, o che necessitano di regimi dietetici specifici per motivi di salute.

COME FAR RICHIESTA

È possibile richiedere un regime alimentare differenziato presentando un certificato medico riportante l'elenco degli alimenti da escludere dalla dieta ed eventuali sostituzioni. Il certificato medico ha validità annuale o per l'intero ciclo scolastico nel caso in cui sia specificato che si tratta di patologia cronica o permanente. Per l'attivazione della dieta speciale, all'inizio dell'anno scolastico è indispensabile la presentazione del certificato già dal primo giorno di mensa e comunque non oltre il 30 settembre.

Vai sul sito
www.comunitadellavallagarina.tn.it per leggere il testo in INGLESE, FRANCESE e ARABO



Puoi scaricare anche l'app **MeetsFood** per smartphone così puoi controllare velocemente le info presenti sul portale genitori



Richieste per motivi etico religiosi

CHI PUÒ FARE RICHIESTA

Utenti con esigenze alimentari specifiche dettate da motivi etico religiosi.

COME FAR RICHIESTA

È possibile richiedere un regime alimentare differenziato, compilando l'apposito "Modulo di richiesta esclusione alimenti dal menù scolastico 2020/2021" che ha validità annuale.

Tale modulo si può scaricare dal sito della Comunità www.comunitadellavallagarina.tn.it > Servizi al cittadino > Diritto allo Studio > modulistica o richiedere via e-mail.

Ad inizio anno scolastico è indispensabile la presentazione della richiesta già dal primo giorno di mensa e comunque non oltre il 30 settembre.

CONSEGNA RICHIESTE

Al fine di evitare assembramenti si prega di inviare il modulo all'indirizzo e-mail: ufficio.istruzione@comunitadellavallagarina.tn.it



Per ulteriori informazioni contatta l'ufficio ai seguenti numeri: 0464/484245-47-48

SOSTENIBILITÀ



Risto 3 e l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile



Risto3 opera e si impegna per favorire lo sviluppo sostenibile della comunità, dal punto di vista economico, sociale e ambientale. Consapevole di essere parte di dinamiche globali, la Società considera strategico il proprio contributo al raggiungimento dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, ratificati nell'Agenda 2030 dai 193 Stati membri delle Nazioni Unite nel 2015. Le istituzioni, le imprese, il settore no profit, ciascuno nella propria sfera di attività e possibilità di azione, sono chiamati a impegnarsi concretamente per la loro attuazione. Per questo nel 2019 la Cooperativa Risto3 ha enunciato la Politica di Sostenibilità e ha elaborato un Piano strategico 2019-2020 che, a partire dal coinvolgimento delle parti sociali interessate, recepisce gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile come *driver* per le future scelte aziendali.



Sostenibilità sociale

- Le 30 mense scolastiche della Vallagarina vedono impegnati 135 operatori di genere femminile residenti sul territorio.
- La ditta Risto 3 collabora con alcune associazioni e cooperative per sostenere le persone in difficoltà:

Banco Alimentare

Associazione senza fini di lucro che opera nel settore della beneficenza e che contribuisce alla soluzione dei problemi della fame, dell'emarginazione e della povertà mediante la raccolta di alimenti e la loro distribuzione ad Enti ed iniziative che si occupano dell'assistenza e dell'aiuto ai poveri ed agli emarginati.

AMALIA GUARDINI

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



Sostenibilità ambientale

Siamo impegnati a ridurre l'impatto ambientale

- Utilizziamo prodotti biologici come agrumi, spinaci, fagiolini, melanzane, peperoni, piselli, cipolle, legumi, cereali, uva, olio extravergine di oliva 100% italiano.
- Utilizziamo prodotti del territorio come carne di vitellone, trote, formaggi, latte, yogurt, mozzarelle bio, patate, mele bio, prugne, kiwi, pere, marmellata, farina gialla di Storo e ortaggi
- Utilizziamo prodotti DOP come Grana Trentino e Formaggio Asiago e prodotti di origine italiana come la carne di suino.
- Prepariamo il pranzo attraverso una filiera corta: ci approvvigioniamo da fornitori locali con consegne settimanali, e prepariamo le pietanze nelle cucine interne delle scuole del territorio

Perché è possibile inquinare meno:

- Cibo biologico, ortofrutta locale, acqua di rubinetto, menù che prevede giornate prive di carne. Distribuzione di acqua del rubinetto da bere, uso di stoviglie lavabili e durevoli, impiego di tovaglie e altri prodotti in carta riciclata, uso di detergenti ecologici ed ecocompatibili, raccolta differenziata e attenzione alla riduzione dei rifiuti. La mensa può educare dando il buon esempio.
- Progetto Plastic Free: il servizio per le scuole superiori sarà effettuato utilizzando stoviglie riutilizzabili e durevoli.
- Collaboriamo con il progetto Siticibo di Banco Alimentare, e doniamo le eccedenze alimentari di alcune mense scolastiche della Comunità della Vallagarina così da ridare una seconda vita al nostro cibo.



CARA FAMIGLIA

Quello che stiamo vivendo è stato (ed è ancora) un anno difficile per tutti, ma in modo particolare per i giovani e per le loro famiglie.

L'emergenza sanitaria dovuta alla pandemia ha destrutturato la quotidianità della nostra vita e l'istituzione più colpita è stato senza dubbio la scuola, mantenuta in vita, grazie agli enormi sforzi di docenti e dirigenti scolastici. Un'esperienza difficile, complessa, ma anche una risorsa preziosa da valorizzare per ripartire in modo nuovo. Non sempre invece si è posta la giusta attenzione ad uno spazio importante come quello della mensa scolastica. Non solo come luogo dove mangiare e socializzare ma anche servizio fondamentale per garantire il tempo pieno e dove usufruire di un pasto sano e nutriente. Infatti mensa significa anche sostegno alle famiglie, ecco che la mensa scolastica può avere un ruolo importante anche nell'attenuare le disuguaglianze sociali evidenziando il ruolo egualitario delle mense stesse.

Il mangiare a scuola è e deve essere un tempo educativo, a questo aspetto si è sempre dato notevole rilievo e anche in tempi di emergenza sanitaria non si vuole vanificare tutto quanto è stato costruito e realizzato negli scorsi anni. Per questo si intende ripresentare il calendario del menù e si vuole dare continuità alle azioni intraprese negli ultimi anni volte alla realizzazione di mense sostenibili con l'obiettivo di formare una generazione di consumatori consapevoli che decideranno di alimentarsi in modo sano e allo stesso tempo saranno più attivi nel promuovere un sistema di produzione e distribuzione del cibo più giusto, perché inquinare meno è possibile. La mensa scolastica è l'ambiente maggiormente adatto per proporre iniziative volte alla promozione di sani stili di vita, ai principi di una corretta alimentazione e al fare educazione alimentare. Un servizio così progettato è anche un primo passo verso la responsabilità alimentare e deve avere i bambini e i genitori protagonisti ecco perché invitiamo le Commissioni mensa ad essere ovunque attive e funzionanti.

La Comunità vuole riproporre un menù che, come consuetudine, racchiude molte azioni virtuose volte a produrre un cibo sostenibile: anzitutto è diversificato per ogni giorno scolastico, affinché risulti meno ripetitivo e più appetibile, viene data preferenza ai prodotti del nostro territorio, viene posta grande attenzione alla qualità delle materie prime e la preparazione dei cibi è fatta quotidianamente presso le cucine delle scuole, viene proposta l'acqua del rubinetto e non in bottiglia, oltre il 40% dei prodotti utilizzati proviene da agricoltura biologica e di provenienza nazionale e un ulteriore 20% è costituito da prodotti locali.

Con queste azioni si pongono le basi per un consumo alimentare consapevole del valore della sana alimentazione e della ricchezza dei prodotti della nostra terra.

La salute è un bene prezioso che va tutelato, è un progetto che non ha mai fine, che va sempre programmato, ingrandito e potenziato in ogni momento della vita, che va perseguito lavorando tutti insieme educando alla salute. Vi è una intensa collaborazione con le diverse istituzioni e mai come quest'anno si sta lavorando per garantire la miglior ripresa possibile per l'anno scolastico 2020/2021, secondo le direttive che saranno emanate dalle autorità competenti. La grande attenzione che dedichiamo al servizio di mensa scolastica è proprio il risultato di una fattiva collaborazione con Risto3, l'Azienda Sanitaria e le Scuole della Vallagarina.

Voglio, infine, augurare a tutti voi un sereno anno scolastico, che sia un'occasione preziosa per far sì che la scuola ritorni ad essere il fulcro della nostra società.

Presidente della Comunità
della Vallagarina
Stefano Bisoffi

Questo calendario è rivestito da una vernice protettiva che lo rende **sanificabile**.