



GUSTANDO SI IMPARA

a rispettare, assaporare, non sprecare!


CIRFOOD
EDUCATION



COMUNE DI POGGIBONSI

Scuola primaria



LA CULTURA DELLA RISTORAZIONE



CIRFOOD propone una ristorazione scolastica che si qualifica attraverso la ricerca di modalità nutrizionali vicine alle esigenze dei bambini, rispettose della loro salute ma soprattutto che li sostiene nella formazione di un corretto approccio col cibo, attraverso la sperimentazione di nuovi gusti e la composizione equilibrata dei sapori. Una ristorazione scolastica che promuove la cultura dell'alimentazione sana e del benessere che è cura del corpo e conoscenza di se stessi rispetto alla fruizione del cibo.

La corretta alimentazione è parte integrante di uno stile di vita salutare.

Da anni **CIRFOOD** ha aperto un dialogo con genitori e insegnanti degli oltre 200.000 ragazzi delle scuole che gestisce, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione e un'alimentazione sana e consapevole.

Nel concreto offre attività didattiche per genitori, insegnanti e bambini che valorizzano le migliori caratteristiche dell'appalto (prodotti biologici, equo e solidali, provenienti dalle terre confiscate alla mafia).

LA QUALITÀ DEL SERVIZIO

La scoperta e la valorizzazione della diversità è per **CIRFOOD** un importante filo conduttore nell'ambito delle iniziative educative. Il momento del pasto è un'occasione importante per sensibilizzare i bambini a osservare e gustare piatti diversi, legati alle tradizioni alimentari locali ed etniche. Per questo motivo siamo sempre disponibili a realizzare sperimentazioni e innovazioni nei menu, negli ambienti, nel servizio, in collaborazione con la commissione mensa (e ristoratori), genitori, insegnanti e ASL.

In questa nuova avventura abbiamo privilegiato la filiera corta, che verrà utilizzata per alcuni prodotti nei periodi in cui saranno reperibili sul mercato.

DIETE SPECIALI

Se i bambini presentano patologie particolari, la ristorazione scolastica può preparare diete differenziate. La dietista elabora i menu sostitutivi per patologia attenendosi il più possibile al menu di base. Ogni pasto è confezionato in contenitori singoli nominativi. La dieta speciale verrà fornita a seguito di presentazione di certificato medico che andrà rinnovato a inizio di ogni anno scolastico.

DIETE ETICO/RELIGIOSE

A seguito di autocertificazione, verranno forniti pasti alternativi rispettosi delle scelte religiose e/o culturali.

In caso di sciopero del personale dell'impresa appaltatrice, quest'ultima fornirà un cestino in modo che tale pasto possa essere consumato in classe.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

CONSUMO AL MINIMO
CARNE ROSSA, INSACCATI

CONSUMO AL MINIMO
DOLCIUMI, BEVANDE GASSATE,
FRITTURA, CONDIMENTI

2 PORZIONI SETTIMANALI DI
FORMAGGI

1/2 PORZIONI SETTIMANALI DI
UOVA, TUBERI, RADICI

MAX. 3 PORZIONI SETTIMANALI
DI CARNE BIANCA
MAIALE MAGRO, AGNELLO,
CONIGLIO, ANATRA

3/4 PORZIONI SETTIMANALI DI PESCE
ALICI, SARDE, CALAMARI,
MERLUZZO, GAMBERI, ECC.

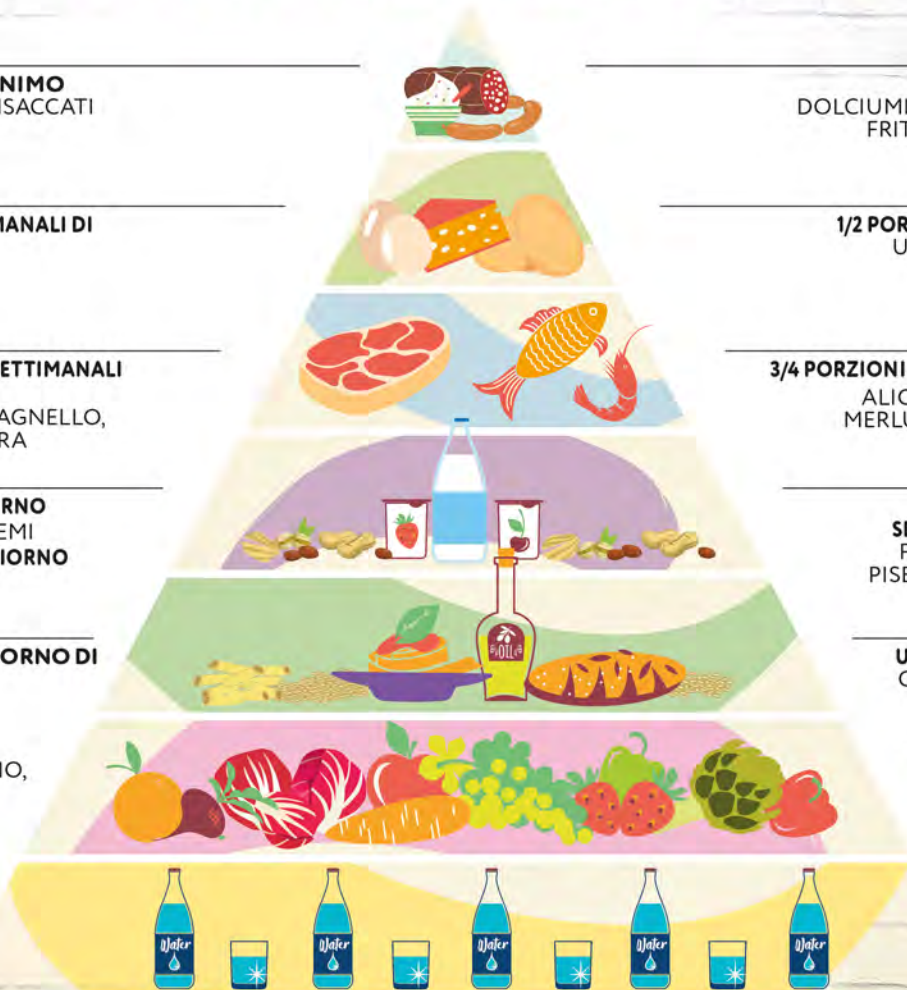
1 PORZIONE AL GIORNO
FRUTTA SECCA, SEMI
1/2 PORZIONE AL GIORNO
LATTE E YOGURT

4/5 PORZIONI
SETTIMANALI DI LEGUMI
FAGIOLI, LENTICCHIE,
PISELLI, CECI, SOIA, FAVE

3/5 PORZIONI AL GIORNO DI
CEREALI
GRANO, MAIS,
FARRO, ORZO,
SORGO, MIGLIO,
GRANO SARACENO,
QUINOA, RISO
PARBOILED.
PREFERIRE
CEREALI
INTEGRALI

UTILIZZO GIORNALIERO
OLIO EXTRA VERGINE
D'OLIVA

3/5 PORZIONI AL
GIORNO DI FRUTTA
E VERDURA
MEGLIO SE
DI STAGIONE
VARIANDO
COLORI E
CONSISTENZE



ACQUA: assunzione giornaliera adeguata; SALE: moderarne sempre l'utilizzo nei pasti
FAVORIRE convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici.

TROPPO BUONO PER ESSERE SPRECO

Il cibo non è fatto per andare nella spazzatura, ecco perché quest'anno, **mese per mese**, scopriremo come ridurre gli scarti alimentari, fare una corretta differenziata e in generale attuare quei **piccoli grandi gesti** che possono far bene alla natura che ci circonda.

Parti alla salvaguardia dell'ambiente anche tu!



NON RIFIUTARE il cibo se credi non ti
piaccia e **NON ECCEDERE** se ti fa gola:
cerca sempre di mettere nel piatto la
GIUSTA PORZIONE per evitare sprechi!



MENU AUTUNNALE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1
Set

RISO ALL'OLIO
TONNO
FAGIOLINI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

GNOCCHETTI SARDI AL
POMODORO
PROSCIUTTO CRUDO
FINOCCHI FILANGÉ
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA ALLA ZUCCA
BURGER DI PESCE
INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

PASSATO DI FAGIOLI
BORLOTTI CON PASTA
MOZZARELLA
FINOCCHI E CAROTE
CRUDE
FRUTTA DI STAGIONE

MINESTRA IN BRODO
SCALOPPINA DI
TACCHINO IMPANATA
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

2
Set

CREMA DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
CAROTE ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AI 4 FORMAGGI
MERLUZZO ALLA
LIVORNESE
SPINACI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA POMODORO E
OLIVE INTERE
FRITTATA
CAROTE FILANGÉ
YOGURT ALLA FRUTTA

RISO AI PORRI
ROAST-BEEF
INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL POMODORO
POLPETTE DI CECI CON
SALSA AL FORMAGGIO
BROCCOLI SALTATI
FRUTTA DI STAGIONE

3
Set

ORZOTTO CON VERDURE
SPEZZATINO DI
VITELLONE
PATATE LESSE
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA ALL'OLIO
POLLO ARROSTO
FAGIOLINI AL VAPORE
FRUTTA DI STAGIONE

MINESTRA IN BRODO
VEGETALE
HALIBUT AL FORNO
PANATO
PURE
FRUTTA DI STAGIONE

TAGLIATELLE AL
POMODORO
PECORINO FRESCO
FINOCCHI A PINZIMONIO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA E FAGIOLI
PROSCIUTTO COTTO
INSALATA VERDE
FRUTTA DI STAGIONE

4
Set

VELLUTATA DI ZUCCA
PETTO DI TACCHINO AL
LIMONE
CAVOLFIORE E CAROTE
AL FORNO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA ALL'OLIO
TORTINO DI VERDURE
INSALATA MISTA CON
RADICCHIO ROSSO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA ALLA PIZZAIOLA
ARISTA
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

FARRO AL RAGÙ DI
LENTICCHIE
NASELLO ALLA SICILIANA
BIETOLA ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

LASAGNE AL RAGÙ
STRACCHINO
CAROTE E FINOCCHI
CRUDI
FRUTTA DI STAGIONE

"Si informano i consumatori che i pasti prodotti possono contenere, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni (cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte incluso lattosio, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi). Si invitano i consumatori allergici a comunicarlo al personale addetto al servizio di ristorazione o al "Centro Cottura" (eventualmente indicare quale, n. telefono, dietista, ecc...)"



Frutta acerba e verdura insapore? Forse non è stagione! **SCEGLI PRODOTTI DI STAGIONE** per gustarli al massimo di **GUSTO E POTERE NUTRITIVO.**



MENU INVERNALE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1
Set

PASTA ALLA RICOTTA
FILETTI DI MERLUZZO AL
FORNO
INSALATA
YOGURT ALLA FRUTTA

PASTA PASTICCIATA
TORTINO DI VERDURE
CAVOLFIORE ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

ZUPPA DI LENTICCHIE E
PASTA
RICOTTA
SPINACI SALTATI
FRUTTA DI STAGIONE

RISOTTO ALLA ZUCCA
GIALLA
BRESAOLA
PINZIMONIO (CAROTE,
SEDANO, FINOCCHIO)
FRUTTA DI STAGIONE

MINESTRA DI VERDURE
CON RISO
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA DI STAGIONE

2
Set

PASTA AL POMODORO
POLLO ARROSTO
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

MINESTRA IN BRODO DI
CARNE CON PASTINA
CROCCHETTE DI LEGUMI
CON FONDUTA DI
FORMAGGIO
VERDURE MISTE
(BROCCOLI E CAROTE)
FRUTTA DI STAGIONE

RISO AI CARCIOFI
PECORINO FRESCO
CAROTE FILANGÈ
FRUTTA DI STAGIONE

RAVIOLI BURRO E SALVIA
PROSCIUTTO COTTO
INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA ALL'OLIO
PALOMBO AL
POMODORO E ORIGANO
FAGIOLINI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

3
Set

MINESTRA IN BRODO
VEGETALE
HALIBUT PANATO AL
FORNO
PATATE LESSE
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL PESTO
INVERNALE
ARISTA AL LATTE
INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

POLENTA AL SUGO
BRASATO
SPINACI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

ZUPPA DI FAGIOLI CANN.
E CROSTINI DI PANE
STRACCHINO
CAROTE CRUDE
FRUTTA DI STAGIONE

GNOCCHI AL POMODORO
UOVA SODE
INSALATA E RADICCHIO
ROSSO
FRUTTA DI STAGIONE

4
Set

LASAGNE AL RAGÙ
BOCCONCINI DI
PARMIGIANO
CAROTE CRUDE
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA E CECI
CASTELLANE AL FORNO
FINOCCHI FILANGÈ
FRUTTA DI STAGIONE

VELLUTATA DI ZUCCA/
PORRI CON CROSTINI DI
PANE
SCALOPPA DI VITELLO
ALLA SALVIA
PURÈ
FRUTTA DI STAGIONE

RISOTTO ALLO
ZAFFERANO
PETTO DI POLLO AL
LIMONE
FAGIOLINI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL POMODORO
BURGER DI PESCE
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

Si informano i consumatori che i pasti prodotti possono contenere, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni (cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte incluso lattosio, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi). Si invitano i consumatori allergici a comunicarlo al personale addetto al servizio di ristorazione o al "Centro Cottura" (eventualmente indicare quale, n. telefono, dietista, ecc...)



Preferisci **PRODOTTI DEL TERRITORIO**:
sono tipici della tua regione, sempre freschi
e super ecologici perché per arrivare da te
devono fare **CHILOMETRI ZERO!**



MENU ESTIVO

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1
Set

PASTA AL PESTO
PETTO DI POLLO AGLI
AROMI
POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

RISOTTO ALLE ZUCCHINE
POLPETTE DI PESCE
INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

MINISTRA D'ORZO
SCALOPPINA DI
VITELLONE AL
POMODORO E ORIGANO
PISELLI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

PIZZA MARGHERITA
CAROTE E CETRIOLI A
PINZIMONIO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL POMODORO
FRESCO E BASILICO
TORTINO DI VERDURE
INSALATA
FRUTTA DI STAGIONE

2
Set

PASSATO DI VERDURE
CON RISO
TACCHINO AL FORNO
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL POMODORO
MOZZARELLA
POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL BURRO
CROCCHETTE DI LEGUMI
AL POMODORO
INSALATA E CAROTE
FILANGÈ
FRUTTA DI STAGIONE

FARRO PESTO E
POMODORINI
POLLO ARROSTO
FAGIOLINI ALL'OLIO
FRUTTA DI STAGIONE

RISOTTO DELL'ORTO
(POMOD. PEPERONI,
PISELLI)
PLATESSA ALLA
MUGNAIA
POMODORI E CETRIOLI
FRUTTA DI STAGIONE

3
Set

RAVIOLI BURRO E SALVIA
MERLUZZO ALLA
LIVORNESE
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL PESTO
SCALOPPINA DI MAIALE
AGLI AROMI
BIETOLE ALL'AGRO
FRUTTA DI STAGIONE

RISOTTO DI MARE
STRACCHINO
PEPERONATA
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA FREDDA AL
POMODORO FRESCO E
BASILICO
ROAST-BEEF
CAROTE FILANGÈ
FRUTTA DI STAGIONE

RISO ALL'OLIO
MELANZANE ALLA
PARMIGIANA
FRUTTA DI STAGIONE

4
Set

PASTA ZUCCHINE E
RICOTTA
FETTINA DI TACCHINO
IMPANATA
FAGIOLINI AL LIMONE
FRUTTA DI STAGIONE

RISO ALL'OLIO
UOVO SODO
PINZIMONIO (POMODORO
CAROTE E CETRIOLI)
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA ALLE MELANZANE
PARMIGIANO REGGIANO
INSALATA MISTA
FRUTTA DI STAGIONE

PASSATO DI LEGUMI CON
PASTA
PROSCIUTTO CRUDO
POMODORI E CETRIOLI
FRUTTA DI STAGIONE

PASTA AL RAGÙ
VEGETALE
HALIBUT ALL'ISOLANA
(POMODORO E CAPPERI)
PATATE LESSE
FRUTTA DI STAGIONE

"Si informano i consumatori che i pasti prodotti possono contenere, come ingrediente o in tracce, uno o più allergeni (cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte incluso lattosio, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi). Si invitano i consumatori allergici a comunicarlo al personale addetto al servizio di ristorazione o al "Centro Cottura" (eventualmente indicare quale, n. telefono, dietista, ecc...)"



Bucce, torsoli, cibo avanzato, ma anche pane raffermo, gusci d'uovo e fiori secchi: **TUTTO NELL'UMIDO!** Potrà diventare compost prezioso per l'agricoltura.



Non essere indifferente alla **DIFFERENZIATA**:
SEPARA plastica, vetro, carta, alluminio e
RIPONILI nei contenitori adatti.
È il primo passo verso un riciclo Super OK!



Chips di buccia di patate, torta di pane raffermo, frittata di pasta: sono tantissime **LE RICETTE** che puoi realizzare con ciò che sembra uno **SCARTO**.
Ci credi? Sì chef!



Anche quando ti sembra troppo **AMMACCATA**
O MATURA, la frutta non si butta: usala per frullati,
centrifugati, marmellate, ghiaccioli, gelati!



LASCIA A CASA l'auto o il motorino: preferisci una bella passeggiata, un giro in bici o sullo skate. **RIDUCI LE EMISSIONI** e ti mantieni **ATTIVO E IN FORMA!**



Hai sete? **APRI IL RUBINETTO!** L'acqua del rubinetto o dei distributori è buona e sana. **DICIAMO BASTA** alle bottigliette di plastica che inquinano la terra e il mare.



Hai adottato **PICCOLI GRANDI GESTI** per salvaguardare l'ambiente? **CONDIVIDILI** con amici e parenti. **L'AMORE PER LA NATURA**, facciamolo diventare virale!

INFORMATIVA AGLI UTENTI

Si informano gli utenti che gli alimenti indicati nel menu possono contenere, anche se non espressamente indicati nella denominazione del piatto, tracce di uno o più dei seguenti allergeni (ai sensi del Reg. CE 1169/2011, D.Lgs 109/92, 88/2009 e s.m.i.).

Si invitano i consumatori ALLERGICI/INTOLLERANTI a uno o più allergeni sopra riportati a comunicarlo all'Ufficio Scuola del Comune tramite un certificato.



CEREALI CONTENENTI GLUTINE

grano, segale, farro, orzo, avena, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati



FRUTTA A GUSCIO

mandorle, nocciole, noci comuni, noci di anacardi, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci del Queensland e prodotti derivati



LATTE E PRODOTTI DERIVATI



UOVA E PRODOTTI DERIVATI



PESCE E PRODOTTI DERIVATI



MOLLUSCHI E PRODOTTI DERIVATI



CROSTACEI E PRODOTTI DERIVATI



SOIA E PRODOTTI DERIVATI



SENAPE E PRODOTTI DERIVATI



SESAMO E PRODOTTI DERIVATI



LUPINI E PRODOTTI DERIVATI



ARACHIDI E PRODOTTI DERIVATI



ANIDRIDE SOLFOROSA E PRODOTTI DERIVATI



SEDANO E PRODOTTI DERIVATI

