

**MENU'**  
**SCUOLE CATTOLICHE**  
**ANNO SCOLASTICO**  
**2020-2021**

*Ci piace mangiare a Scuola!*

## DA DOVE ARRIVA IL CIBO CHE MANGI A SCUOLA?



La pasta che mangi tutti i giorni, così come il riso, sono di **produzione 100% italiana** forniti dalle primarie aziende sul mercato.

Gli affettati che trovi come secondo piatto nel menù sono selezionati tra le **eccellenze italiane**, come la **Mortadella di Bologna IGP** ed il **Prosciutto Cotto senza glutine e senza polifosfati**.



L'olio extravergine di oliva che utilizzi per condire è **100% italiano**.



La carne che ti proponiamo nel nostro menù, sia "bianca" (pollo e tacchino) che "rossa" (manzo e suino), è preparata scegliendo i migliori tagli di carne, **provenienti da allevamenti selezionati di animali nati, allevati e macellati in Italia**. Gli hamburger o le polpettine sono preparati freschi di giornata dai nostri cuochi, con una "hamburgatrice" automatica e refrigerata.

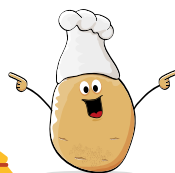
Per ridurre il consumo di carne e favorire un maggior consumo di pesce e di legumi abbiamo pensato di proporli anche sottoforma di squisite polpettine: le Chicche di legumi e i Bocconcini di mare!



I nostri passati sono preparati con diverse combinazioni di verdure provenienti da orti italiani selezionati.

Il purè viene preparato con patate fresche, aggiunta di burro, latte e formaggio.

Il pomodoro dolce che assapori come condimento della pasta è **100% italiano!**



Le mele profumate e gli agrumi biologici che trovi a fine pasto provengono da aziende agricole selezionate, situate in Trentino ed in Calabria. Si possono definire a filiera corta, in quanto arrivano direttamente dal produttore al consumatore finale.

SERVIZI GENERALI DI RISTORAZIONE  
**RISTORART**  
TOSCANA

RistorArt Toscana, che ha siglato un accordo con **COLDIRETTI**, intende valorizzare il rapporto diretto tra agricoltura e cittadini, per restituire valore agli agricoltori, ma anche un modo per offrire qualità e certezze ai consumatori.



Ristor Art Toscana, seleziona e garantisce prodotti di qualità, dalla terra al consumatore finale, senza trascurare la sostenibilità aziendale ed il rispetto per l'ambiente.



Crediamo che la **sostenibilità dell'ambiente** aiuti i nostri figli ad avere un futuro migliore e che l'educazione passi anche dall'alimentazione e dalla salvaguardia delle nostre **tradizioni alimentari** per non perdere la nostra **identità e storia**.



**FILASTROCCA DELL'ORA DI PRANZO**  
Filastrocca dell'ora di pranzo:  
mi raccomando nessun avanzo!  
Filastrocca del buon appetito:  
lasciamo tutti il piatto pulito!  
Filastrocca del sano mangiare:  
tutto quanto si deve assaggiare!  
Perché ogni alimento qualcosa ci dà,  
e il nostro corpo crescere farà!  
Dobbiamo imparare a mangiare di tutto  
Chi non si nutre si sente distrutto!  
Filastrocca del buon appetito:  
il cibo dal piatto in fretta è spartito!

# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## SETTEMBRE 2020

### LUNEDI'

**14**

Riso con Zucchine  
Ricotta  
Insalata Verde  
Frutta di Stagione

**21**

Pasta al Pesto  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Insalata Verde con Mais /  
Pisellini\*  
Frutta di Stagione

**28**

Pasta al Pomodoro  
Petto di Pollo alla Salvia  
Patate Prezzemolate  
Frutta Fresca

### MARTEDI'

**15**

Pasta all'Olio  
Prosciutto Cotto  
Carote Filè / Carote Lesse\*  
Frutta Fresca

**22**

Pappa al Pomodoro  
Frittata di Zucchine  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**29**

Passato di Verdura con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

### MERCOLEDI'

**16**

Risotto alla Parmigiana  
Hamburger agli Aromi  
Bietola Saltata  
Frutta Fresca

**23**

Passato di Verdura e Legumi  
con Riso  
Tacchino agli Aromi  
Carote Saltate  
Frutta Fresca

**30**

Pasta al Pesto di Zucchine  
Arista al Forno  
Purè di Patate  
Frutta /Succo di Frutta

### GIOVEDI'

**17**

Pasta al Pesto  
Bocconcini di Pollo al Latte  
Finocechi Filè /  
Zucchine Trifolate\*  
Frutta Fresca

**24**

Pasta al Ragù  
Mozzarella  
Pomodori / Spinaci all'Olio\*  
Frutta Fresca



### VENERDI'

**18**

Pasta al Pomodoro  
Bastoncini di Pesce  
Spinaci all'Olio  
Frutta Fresca

**25**

Pasta Rosè  
Tonno sott'Olio  
Carote e Finocechi Crudtè /  
Bietola all'Olio\*  
Frutta Fresca / Dolcetto

\* VARIAZIONE PER L'ASILO NIDO

### PASTI SENZA GLUTINE

Ristor Art Toscana pone la massima cura nella produzione di pasti senza glutine: il nostro centro cottura è infatti dotato al proprio interno di un'ulteriore cucina compartimentata dedicata esclusivamente a preparazione, produzione e confezionamento dei pasti senza glutine.

Ristor Art Toscana ha anche ottenuto l'autorizzazione da parte dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC) a produrre pasti senza glutine sicuri e garantiti! Il nostro centro cottura viene monitorato periodicamente da AIC con verifiche ispettive in cui esperti controllano la struttura ed il rispetto delle procedure di buona prassi da parte degli addetti.

Ristor Art Toscana è stata inoltre inserita nella "Guida per l'Alimentazione Fuori Casa Senza Glutine", come prima azienda di Ristorazione Collettiva in Toscana. Ciò garantisce all'utente celiaco di accedere al pasto senza glutine e realizzare la propria socialità legata al mangiare fuori casa in totale sicurezza.

gluten free



# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## OTTOBRE 2020

### LUNEDI'



**5**

Pappa al Pomodoro  
Omelette al Formaggio  
Carote al Vapore  
Frutta Fresca

**12**

Pasta al Burro  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Insalata Mista /  
Fagiolini al Vapore\*  
Frutta Fresca

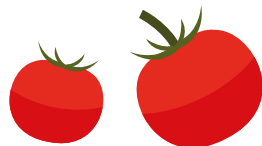
**19**

Passato di Verdura con  
Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

**26**

Pasta Rosè  
Frittata Arrotolata  
Pisellini all'Olio  
Frutta Fresca

### MARTEDI'



**6**

Pasta all'Olio  
Salsiccia / Petto di Pollo  
al Limone\*  
Fagioli all'Uccelletto  
Frutta Fresca

**13**

Riso al Pomodoro  
Uova Sode con Maionese /  
Frittata\*  
Carote Filè con Mais / Spinaci\*  
Frutta Fresca

**20**

Pappa al Pomodoro  
Omelette al Formaggio  
Bietola Saltata  
Frutta Fresca

**27**

Pasta all'Olio  
Chicche di Legumi  
Spinaci all'Olio  
Frutta Fresca

### MERCOLEDI'



**7**

Pasta al Pesto  
Pollo Arrosto  
Patate Lesse  
Frutta Fresca

**14**

Pasta all'Olio  
Polpettine al Sugo  
Bietola Saltata  
Frutta / Succo Frutta

**21**

Risotto alla Parmigiana  
Hamburger agli Aromi  
Piselli Saporiti  
Frutta Fresca

**28**

Pasta al Pesto di Zucchine  
Arista al Forno  
Pure' di Patate  
Frutta Fresca / Succo Frutta

### GIOVEDI'

**1**

Risotto alla Parmigiana  
Polpette di Manzo al Sugo  
Carote all'Olio  
Frutta Fresca

**8**

Lasagne al Ragù  
Prosciutto Cotto  
Insalata con Mais /  
Bietola al Limone\*  
Frutta Fresca

**15**

Riso e Piselli  
Hamburger agli Aromi  
Finocechi Lessi  
Frutta Fresca

**22**

Pasta al Ragù  
Mozzarella  
Insalata Verde /  
Fagiolini Lessi\*  
Frutta Fresca

**29**

Pasta al Ragù  
Salsiccia / Petto di Pollo  
al Limone\*  
Fagioli all'Olio  
Frutta Fresca

### VENERDI'

**2**

Pasta all'Olio  
Bastoneini di Pesce  
Zucchine all'Olio  
Frutta Fresca

**9**

Risotto alla Parmigiana  
Bastoneini di Pesce  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca / Dolcetto

**16**

Pasta Pizzaiola  
Stracchino  
Insalata Verde con Mais /  
Carote Saltate\*  
Frutta Fresca

**23**

Pasta al Pomodoro  
Bastoneini di Pesce  
Carote all'Olio  
Frutta / Dolcetto

**30**

Risotto alla Parmigiana  
Crocchette di Pesce  
Bietola all'Olio  
Frutta Fresca

# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## NOVEMBRE 2020

### LUNEDI'

**2**

Pasta al Pesto  
Petto di Pollo alla Salvia  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**9**

Pasta al Pomodoro e Olive  
Bastoncini di Pesce  
Carote al Vapore  
Frutta Fresca

**16**

Pasta alla Pizzaiola  
Prosciutto Cotto  
Insalata Mista /  
Fagiolini all'Olio\*  
Frutta Fresca

**23**

Passato di Verdura con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

**30**

Pasta all'Olio  
Boeconcini di Pollo al Latte  
Fagiolini all'Olio  
Frutta di Stagione

### MARTEDI'

**3**

Passato di Verdura con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

**10**

Pasta al Burro  
Pollo Arrosto  
Piselli Saporiti  
Frutta Fresca

**17**

Risotto alla Parmigiana  
Hamburger agli Aromi  
Carote al Tegame  
Frutta Fresca

**24**

Pasta al Ragù  
Omelette al Formaggio  
Bietola Saltata  
Frutta Fresca



### MERCOLEDI'

**4**

Pasta alla Pizzaiola  
Uovo Strapazzato al Pomodoro  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**11**

Risotto alla Zucca  
Spinacina di Pollo /  
Fettina di Pollo\*  
Fagiolini all'Olio  
Frutta / Succo di Frutta

**18**

Pasta Rosè  
Tacchino Arrosto  
Spinaci Saltati  
Frutta Fresca

**25**

Pasta al Pomodoro  
Salsiccia di Pollo / Boeconcini  
di Pollo al Tegame\*  
Fagioli all'Olio  
Frutta / Succo di Frutta



### GIOVEDI'

**5**

Pasta all'Olio  
Polpette di Manzo al Sugo  
Carote al Tegame  
Frutta Fresca

**12**

Pasta al Ragù  
Polpette Vegetali  
Spinaci Saltati  
Frutta Fresca

**19**

Pasta all'Olio  
Polpettone di Manzo  
al Pomodoro  
Finocchi Lessi  
Frutta Fresca

**26**

Pasta al Burro  
Prosciutto Cotto  
Insalata Mista /  
Carote all'Olio\*  
Frutta Fresca



### VENERDI'

**6**

Pasta al Pomodoro  
Mozzarella  
Carote Filè / Bietola Saltata\*  
Frutta / Dolcetto

**13**

Crema di Fagioli Cannellini  
con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

**20**

Pasta al Pomodoro  
Stracchino  
Carote Filè con Mais /  
Pisellini Saltati\*  
Frutta / Dolcetto

**27**

Riso e Piselli  
Boeconcini di Mare  
Spinaci Saltati  
Frutta Fresca



# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## DICEMBRE 2020

### LUNEDI'



**7**  
Pasta al Pomodoro  
Salsiccia / Boconcini  
di Pollo alla Salvia\*  
Carote agli Aromi  
Frutta Fresca

**14**  
Riso e Piselli  
Bastoneini di Pesce  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**21**  
Pasta all'Olio  
Tacchino al Forno  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

### MARTEDI'

**1**  
Pasta al Burro  
Hamburger agli Aromi  
Purè di Patate  
Frutta di Stagione

**8**  
Festa



**15**  
Pasta al Ragù  
Mozzarella  
Carote Filè con Mais /  
Carote Lesse\*  
Frutta Fresca

**22**  
Pasta al Pomodoro  
Prosciutto Cotto  
Carote e Finocchì Filè /  
Spinaci Saltati\*  
Frutta Fresca

### MERCOLEDI'

**2**  
Pasta al Pomodoro  
Grana Padano  
Carote Filè con Mais /  
Bietola Saltata\*  
Frutta di Stagione

**9**  
Risotto alla Zucca  
Uova Sode con Maionese / Frittata\*  
Insalata Verde /  
Fagiolini all'Olio\*  
Frutta Fresca / Succo di Frutta

**16**  
Pasta al Burro  
Hamburger agli Aromi  
Spinaci Saltati  
Frutta Fresca

**23**  
Risotto alla Parmigiana  
Crocchette di Pesce  
Carote Saltate  
Frutta Fresca

### GIOVEDI'

**3**  
Pasta al Ragù  
Frittata al Forno  
Carote agli Aromi  
Frutta Fresca

**10**  
Pasta all'Olio  
Polpette Vegetali  
Spinaci all'Olio  
Frutta Fresca

**17**  
Pasta alla Pizzaiola  
Ariosta al Forno  
Purè di Patate  
Frutta Fresca

### VENERDI'

**4**  
Risotto alla Parmigiana  
Bastoneini di Pesce  
Piselli all'Olio  
Frutta di Stagione / Dolcetto

**11**  
Crema di Verdura  
con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

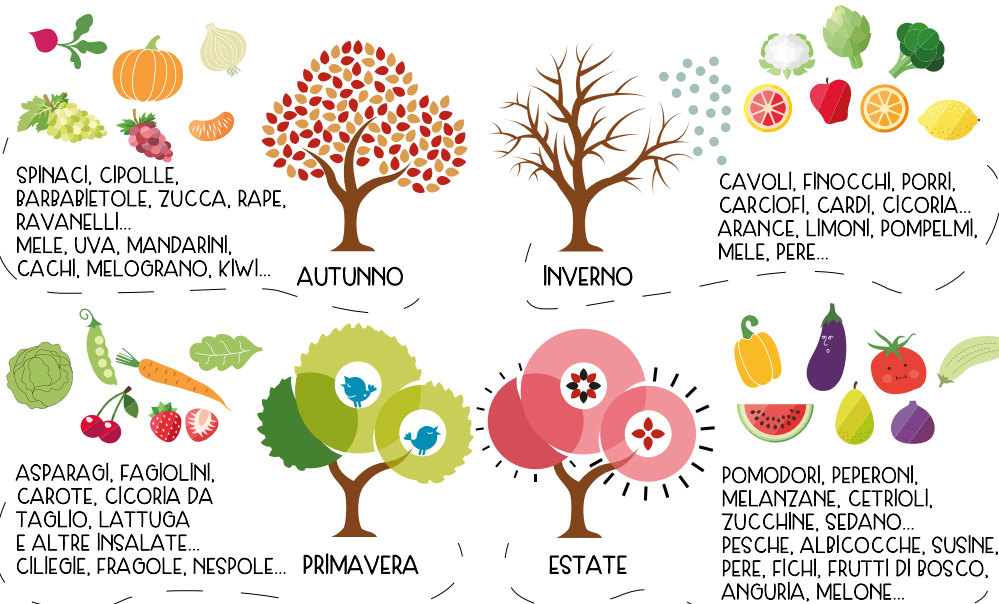
**18**  
Pasta al Pomodoro  
Omelette al Formaggio  
Piselli al Tegame  
Frutta / Dolcetto



LE REGOLE D'ORO  
PER LA SANA  
ALIMENTAZIONE  
DI TUO FIGLIO

- SPUNTINI A BASE DI FRUTTA FRESCA E GELATINO IN ESTATE
- A PRANZO E CENA UN CONTORNO A BASE DI VERDURA. CRUDA O COTTA
- LEGUMI COME VALIDA ALTERNATIVA A CARNE, PESCE, FORMAGGIO, UOVA O PROSCIUTTO
- ACQUA AL POSTO DI BEVANDE DOLCI E GASSATE
- VARIARE A PRANZO I SECONDI PIATTI DURANTE LA SETTIMANA:  
2-3 VOLTE LA CARNE BIANCA/ROSSA  
2-3 VOLTE IL PESCE  
2 VOLTE I LEGUMI  
2 VOLTE IL FORMAGGIO  
1-2 VOLTE IL PROSCIUTTO COTTO  
1-2 VOLTE L'UOVO
- SPEZIE E AROMI AL POSTO DEI GRASSI DA CONDIMENTO

LE STAGIONI DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA



L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA

Lo sport rappresenta per i bambini e ragazzi un elemento fondamentale per una buona crescita, emotiva, intellettuale e fisica, senza dimenticare che le buone abitudini richiedono uno stile di vita più dinamico e meno sedentario di quello che in questi anni si sta vivendo.

L'esercizio fisico aiuta a contrastare l'immagazzinamento dei grassi quando unito ad una corretta alimentazione.

MOVIMENTO = DIVERTIMENTO

MANGIARE CONSAPEVOLI

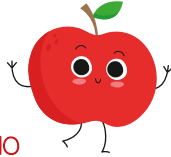
A scuola i bambini imparano a stare a tavola, a mangiare ciò che hanno nel piatto senza sprechi e ad apprezzare sapori nuovi a volte inconsueti; la variazione stagionale dei cibi consente di proporre alimenti che spesso per mancanza di tempo non vengono consumati a casa.



### IL PIENO DI ENERGIA CON LA PRIMA COLAZIONE!

Per iniziare bene la giornata la prima colazione è fondamentale. Per questo dovrebbe sempre prevedere la presenza di:

- Un alimento ricco di proteine (latte, yogurt, uovo, formaggio magro, ricotta, prosciutto magro, ecc.)
- Un alimento a base di carboidrati (pane, cereali in fiocchi, fette biscottate, biscotti secchi o frollini, crostata, miele, marmellata, ecc.)
- Una bevanda come té, acqua o succo di frutta per integrare il necessario apporto di liquidi
- Un frutto fresco



### IL SANO SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

Lo spuntino dovrebbe apportare il 5-10% del fabbisogno calorico giornaliero.

Spuntino di metà mattina: E' importante diversificare le scelte per mantenere una dieta bilanciata e non esagerare per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo. Lo spuntino "intelligente" è rappresentato da qualcosa di nutriente ma leggero come:

- Un alimento a base di carboidrati ad esempio biscotti secchi o pane o fette biscottate (con sopra un cucchiaino di marmellata o cacao)
- Una bevanda come succo di frutta
- Un frutto fresco o frutta frullata

Spuntino di metà pomeriggio: L'intervallo tra pranzo e cena è piuttosto lungo, quindi è utile che i bambini consumino la merenda. Andrebbe regolata sulla base dell'attività fisica svolta dal bambino, ma allo stesso tempo non deve impegnare troppo la digestione.

Ecco alcune idee:

- Frullato di latte e frutta
- Pane o fette biscottate con marmellata / miele/ pomodoro
- Latte o yogurt con cereali o biscotti secchi
- Piccola fetta di torta fatta in casa
- Pane con quadretti di cioccolato
- Macedonia di frutta
- Un gelato piccolo in estate



### COSA SI MANGIA A CENA?

La cena rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. È consigliato un pasto leggero e ben digeribile poiché viene consumato prima di un periodo di inattività fisica e scarsa richiesta energetica: il sonno. La conoscenza da parte dei genitori della composizione del menù scolastico, permetterà loro di scegliere la cena più opportuna, al fine di soddisfare l'apporto di tutti i nutrienti...

### FRUTTA E VERDURA NE OCCORRONO ALMENO 5 PORZIONI AL GIORNO!

Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la salute del bambino perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibra, utili anche a promuovere una buona masticazione.

È consigliato consumare 5 porzioni di frutta e verdure ogni giorno

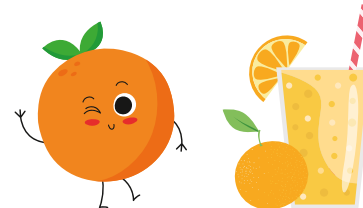
Se il bambino non gradisce la verdura, provare diverse ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e nella preparazione!



### MANGIA LA FRUTTA A FINE PASTO!

La frutta è un'ottima fonte di acqua, vitamine, sali minerali, acidi organici e fibra: pertanto, dopo un pasto che comprende già tutti i nutrienti.

Se il bambino, sin da piccolo, impara ad apprezzare il dolce naturale della frutta acquisirà buone abitudini alimentari, che lo renderanno capace di limitare il consumo di zuccheri anche quando gli verranno proposti sotto le più diverse forme.

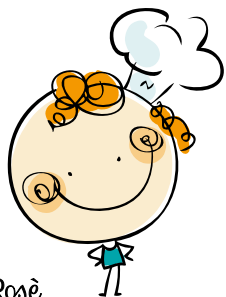




# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## GENNAIO 2021

### LUNEDI'



**11**

Pasta Rosè  
Salsiccia / Fettina di Pollo  
agli Aromi\*  
Carote Stufate  
Fruita Fresca

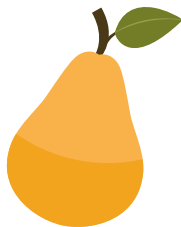
**18**

Pasta al Burro  
Hamburger agli Aromi  
Fagiolini all'Olio  
Fruita Fresca

**25**

Pasta all'Olio  
Uova Sode con Maionese /  
Frittata\*  
Insalata Mista /  
Pisellini all'Olio\*  
Fruita Fresca

### MARTEDI'



**12**

Pasta al Pomodoro  
Pollo Arrosto  
Fagiolini all'Olio  
Fruita Fresca

**19**

Pasta al Ragù  
Mozzarella  
Carote Filè con Mais /  
Carote al Pomodoro\*  
Fruita Fresca

**26**

Pasta alla Pizzaiola  
Bocconcini di Mare  
Spinaci Saltati  
Fruita Fresca

### MERCOLEDI'



**13**

Risotto alla Zucca  
Prosciutto Cotto  
Insalata Verde  
Fruita Fresca

**20**

Riso e Piselli  
Omelette al Formaggio  
Spinaci Saltati  
Fruita / Succo di Fruita

**27**

Risotto alla Parmigiana  
Bocconcini di Pollo al Latte  
Fagioli all'Olio  
Fruita Fresca

### GIOVEDI'

**7**

Pasta all'Olio  
Prosciutto Cotto  
Carote Filè / Carote Olio\*  
Fruita Fresca

**14**

Pasta all'Olio  
Polpette Vegetali  
Spinaci all'Olio  
Fruita Fresca

**21**

Pasta alla Pizzaiola  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Insalata Mista / Patate Lesse\*  
Fruita Fresca

**28**

Lasagne al Ragù  
Prosciutto Cotto  
Carote Filè / Carote Saltate\*  
Fruita Fresca

### VENERDI'

**8**

Risotto alla Parmigiana  
Bastoneini di Pesce  
Bietola Saltata  
Fruita Fresca

**15**

Passato di Verdura con Riso  
Pizza  
Fruita Fresca / Dolcetto

**22**

Pasta al Pomodoro  
Crocchette di Pesce  
Piselli al Tegame  
Fruita Fresca

**29**

Pasta al Pomodoro  
Mozzarella  
Insalata Verde con Mais /  
Spinaci Saltati\*  
Fruita Fresca / Dolcetto

# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## FEBBRAIO 2021

### LUNEDI'

**1**  
Riso e Piselli  
Bocconcini di Pollo Dorati /  
Petto di Pollo\*  
Fagiolini all'Olio  
Fruita Fresca

**8**  
Pasta all'Olio  
Arista agli Aromi  
Carote agli Aromi  
Fruita Fresca

**15**  
Pasta alla Pizzaiola  
Hamburger agli Aromi  
Pisellini Saporiti  
Fruita Fresca

**22**  
Risotto alla Parmigiana  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Insalata Mista /  
Broccoli o Cavolfiore\*  
Fruita Fresca

### MARTEDI'

**2**  
Pasta all'Olio  
Polpette di Manzo al Sugo  
Patate Lesse  
Fruita Fresca

**9**  
Pasta al Pomodoro  
Pollo Arrosto  
Purè di Patate  
Fruita Fresca

**16 CARNEVALE**  
Lasagne al Ragù  
Prosciutto Cotto  
Insalata Verde con Mais /  
Finocchi Lessi\*  
Fruita Fresca

**23**  
Pasta al Pomodoro  
Wurstel di Pollo /  
Tacchino Arrosto\*  
Crocchette di Patate /  
Patate Lesse\*  
Fruita Fresca / Dolcetto

### MERCOLEDI'

**3**  
Passato di Verdura  
con Riso  
Pizza  
Fruita Fresca

**10**  
Risotto alla Zucca  
Bocconcini di Pesce  
Fagiolini al Vapore  
Fruita Fresca

**17 CENERI**  
Riso e Piselli  
Bastoncini di Pesce  
Spinaci Saltati  
Fruita / Succo Fruita

**24**  
Risotto con Carote  
Grana Padano  
Carote Filè / Pisellini all'Olio\*  
Fruita Fresca

### GIOVEDI'

**4**  
Pasta al Burro  
Omelette al Formaggio  
Carote agli Aromi  
Fruita Fresca

**11**  
Pasta al Ragù  
Polpette di Verdure  
Spinaci Saltati  
Fruita Fresca

**18**  
Pasta al Pomodoro  
Mozzarella  
Carote Filè / Patate Lesse\*  
Fruita Fresca

**25**  
Pasta alla Pizzaiola  
Arista al Forno  
Purè di Patate  
Fruita Fresca

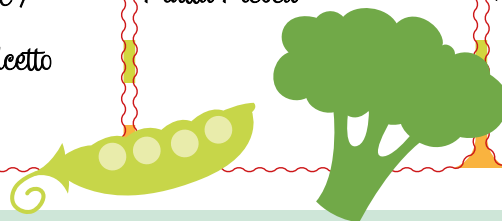
### VENERDI'

**5**  
Pasta al Pomodoro  
Tonno sott'Olio  
Carote Filè con Mais /  
Carote Prezzemolate\*  
Fruita Fresca

**12**  
Pasta al Burro  
Grana Padano  
Insalata Mista /  
Pisellini all'Olio\*  
Fruita / Dolcetto

**19**  
Passato di Verdura con  
Riso  
Pizza  
Fruita Fresca

**26**  
Pasta all'Olio  
Uova Sode con Maionese /  
Omelette al Formaggio\*  
Insalata Verde con Mais /  
Spinaci Saltati\*  
Fruita Fresca



# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## MARZO 2021

### LUNEDI'

**1**  
Pasta al Pomodoro  
Hamburger agli Aromi  
Fagiolini all'Olio  
Fruita Fresca

**8**  
Pasta al Pesto  
Bocconcini di Pollo Dorati /  
Petto di Pollo al Limone\*  
Carote agli Aromi  
Fruita Fresca

**15**  
Pasta all'Olio  
Omelette al Formaggio  
Spinaci Saltati  
Fruita Fresca

**22**  
Pasta Pomodoro e Ricotta  
Prosciutto Cotto  
Insalata e Carote Filè /  
Carote Stufate\*  
Fruita Fresca

**29**  
Pasta alla Pizzaiola  
Mozzarella  
Insalata Mista / Fagiolini all'Olio\*  
Fruita Fresca

### MARTEDI'

**2**  
Risotto alla Parmigiana  
Chicche di Legumi  
Carote Saltate  
Fruita Fresca

**9**  
Pasta all'Olio  
Polpette di Manzo al Sugo  
Fagiolini all'Olio  
Fruita Fresca

**16**  
Pasta al Pesto  
Tonno  
Insalata Mista /  
Carote all'Olio\*  
Fruita Fresca

**23**  
Risotto alla Zucca  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Finocechi Filè / Finocechi Lessi\*  
Fruita Fresca

**30**  
Risotto alla Parmigiana  
Chicche di Legumi  
Carote Saltate  
Fruita Fresca

### MERCOLEDI'

**3**  
Pasta al Pesto  
Crocchette di Pesce  
Patate Prezzemolate  
Fruita Fresca / Succo di Fruita

**10**  
Vellutata di Patate e Zucca  
con Riso  
Pizza  
Fruita Fresca

**17**  
Riso e Piselli  
Hamburger agli Aromi  
Finocechi al Tegame  
Fruita Fresca / Succo di Fruita

**24**  
Pasta all'Olio  
Petto di Pollo alla Salvia  
Purè di Patate  
Fruita Fresca

**31**  
Pasta al Pesto  
Bocconcini di Pesce  
Patate Prezzemolate  
Fruita / Succo Fruita

### GIOVEDI'

**4**  
Lasagne al Ragù  
Mozzarella  
Insalata Mista / Pisellini all'Olio\*  
Fruita Fresca

**11**  
Pasta al Burro  
Prosciutto Cotto  
Insalata Mista / Bietola Saltata\*  
Fruita Fresca

**18**  
Pasta al Ragù  
Arista al Rosmarino  
Fagiolini all'Olio  
Fruita Fresca

**25**  
Pappa al Pomodoro  
Uova Sode con Maionese /  
Frittata al Forno\*  
Insalata Verde / Spinaci all'Olio\*  
Fruita Fresca



### VENERDI'

**5**  
Risotto di Carote  
Rotolini Dorati  
Spinaci Saltati  
Fruita Fresca

**12**  
Pasta al Pomodoro  
Bocconcini di Pesce  
Purè di Patate  
Fruita Fresca / Doleetto

**19**  
Pasta al Pomodoro  
Mozzarella  
Insalata Verde con Mais /  
Piselli all'Olio\*  
Fruita Fresca

**26**  
Passato di Verdura  
con Riso  
Pizza  
Fruita Fresca / Doleetto

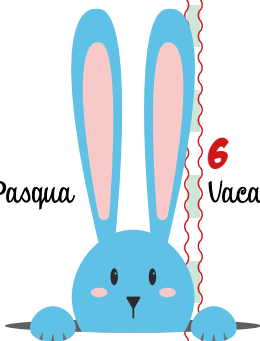


# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## APRILE 2021

### LUNEDI'

**5**  
Vacanze di Pasqua



**12**  
Pasta al Burro  
Omelette al Formaggio  
Spinaci Saltati  
Frutta Fresca

**19**  
Pasta Pomodoro e Ricotta  
Wurstel di Pollo /  
Petto di Pollo alla Salvia\*  
Carote Saltate  
Frutta Fresca

**26**  
Pasta al Pomodoro  
Petto di Pollo alla Salvia  
Fagiolini all'Olio  
Frutta di Stagione

### MARTEDI'

**6**  
Vacanze di Pasqua



**13**  
Pasta all'Olio  
Crocchette di Pesce  
Piselli all'Olio  
Frutta Fresca

**20**  
Pasta al Pesto  
Polpette di Manzo al Sugo  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**27**  
Risotto alla Parmigiana  
Chicche di Legumi  
Carote al Tegame  
Frutta Fresca

### MERCOLEDI'

**7**  
Pasta all'Olio  
Prosciutto Cotto  
Carote Filè / Carote Lesse\*  
Frutta Fresca



**14**  
Pasta al Pesto di Zucchine  
Hamburger agli Aromi  
Carote all'Olio  
Frutta / Succo Frutta

**21**  
Crema di Carote con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

**28**  
Pasta al Pesto  
Spinacina di Pollo /  
Fettina di Pollo\*  
Patate Lesse  
Frutta / Succo di Frutta

### GIOVEDI'

**1**  
Vacanze di Pasqua



**8**  
Pasta al Pomodoro  
Uova Sode con Maionese / Frittata\*  
Insalata Verde con Mais /  
Spinaci all'Olio\*  
Frutta Fresca

**15**  
Riso e Piselli  
Arista al Rosmarino  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**22**  
Lasagne al Ragù  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Carote Filè / Pisellini Olio\*  
Frutta Fresca

**29**  
Pasta al Ragù  
Grana Padano  
Pomodori / Spinaci\*  
Frutta Fresca

### VENERDI'

**2**  
Vacanze di Pasqua



**9**  
Risotto alla Parmigiana  
Polpette Vegetali  
Pure' di Patate  
Frutta Fresca

**16**  
Pasta al Pomodoro  
Mozzarella  
Insalata Verde con Mais /  
Tris di Verdure al Vapore\*  
Frutta Fresca

**23**  
Pasta all'Olio  
Uova Sode con Maionese / Frittata\*  
Insalata e Pomodori /  
Zucchine Trifolate\*  
Frutta Fresca / Dolcetto

**30**  
Pasta Rosè  
Bastoncini di Pesce  
Pisellini all'Olio  
Frutta Fresca

## LA NOSTRA RISTORAZIONE SCOLASTICA

La nostra ristorazione scolastica non è esclusivamente un semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali, ma un **importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini**, che coinvolge anche docenti e genitori.

I menù sono preparati con **rotazione di almeno 4/5 settimane**, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno/primavera estate;

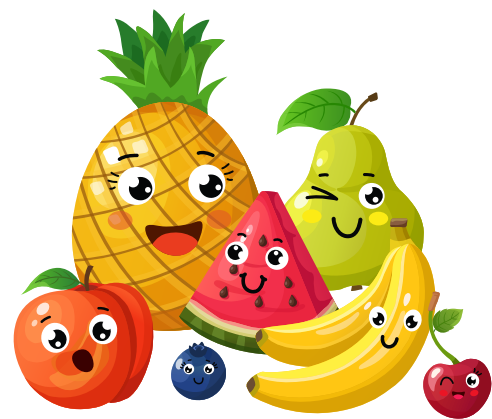
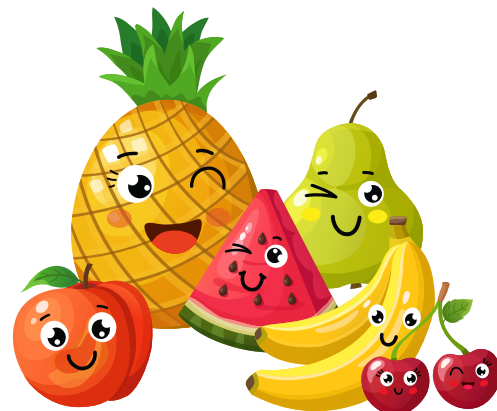
Teniamo conto delle esigenze di metabolismo, crescita, prevenzione e favoriamo il raggiungimento progressivo degli obiettivi di qualità totale del pasto e soddisfazione degli utenti, **incoraggiando l'assaggio e la progressiva accettazione dei diversi alimenti**.

In tal modo i bambini acquisiscono la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfano la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.

Un **menù variato**, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.



## 🍏 TROVA LE 6 DIFFERENZE



# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## MAGGIO 2021

### LUNEDI'

**3**  
Pappa al Pomodoro  
Omelette al Formaggio  
Zucchine Trifolate  
Frutta di Stagione

**10**  
Riso con Zucchine  
Hamburger agli Aromi  
Carote al Tegame  
Frutta Fresca

**17**  
Pasta al Pesto  
Salsiccia di Pollo /  
Petto di Pollo\*  
Fagioli all'Olio  
Frutta Fresca

**24**  
Pasta alla Pizzaiola  
Prosciutto Cotto  
Finocchi e Carote Filè /  
Carote all'Olio\*  
Frutta di Stagione

**31**  
Pappa al Pomodoro  
Hamburger agli Aromi  
Pisellini all'Olio  
Frutta Fresca

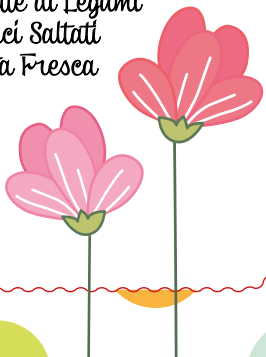
### MARTEDI'

**4**  
Crema di Verdura e Legumi  
con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

**11**  
Pasta al Pesto  
Tonno all'Olio d'Oliu  
Pomodori  
Frutta Fresca

**18**  
Pappa al Pomodoro  
Frittata di Zucchine  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**25**  
Pasta all'Olio  
Polpette di Legumi  
Spinaci Saltati  
Frutta Fresca



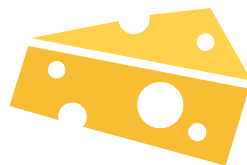
### MERCOLEDI'

**5**  
Pasta al Pesto  
Salsiccia di Pollo /  
Petto di Pollo\*  
Pisellini Saporiti  
Frutta Fresca

**12**  
Pasta all'Olio  
Polpettine al Sugo  
Bietola Saltata  
Frutta / Succo di Frutta

**19**  
Risotto alla Parmigiana  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Insalata con Mais /  
Spinaci all'Olio\*  
Frutta Fresca

**26**  
Crema di Carote con Riso  
Pizza  
Frutta / Succo di Frutta



### GIOVEDI'

**6**  
Pasta al Pomodoro  
Stracchino  
Carote Filè con Mais /  
Carote Lesse\*  
Frutta Fresca

**13**  
Riso e Piselli  
Prosciutto Cotto  
Finocchi Filè / Spinaci all'Olio\*  
Frutta Fresca

**20**  
Pasta al Ragù  
Mozzarella  
Pomodori  
Frutta Fresca

**27**  
Risotto alla Parmigiana  
Bastonecini di Pesce  
Piselli all'Olio  
Frutta Fresca



### VENERDI'

**7**  
Pasta all'Olio  
Crocchette di Pesce  
Fagiolini all'Olio  
Frutta / Dolcetto

**14**  
Pasta al Pomodoro  
Polpette Vegetali  
Purè di Patate  
Frutta Fresca

**21**  
Pasta al Burro  
Crocchette di Pesce  
Pisellini all'Olio  
Frutta Fresca / Dolcetto

**28**  
Pasta al Pomodoro  
Uova Sode con Maionese / Frittata\*  
Insalata e Pomodori /  
Zucchine Trifolate\*  
Frutta Fresca

# MENU' ANNO SCOLASTICO 2020-2021

## GIUGNO 2021

### LUNEDI'



**7**  
Pasta alla Pizzaiola  
Wurstel di Pollo /  
Petto di Pollo\*  
Patate Prezzemolate  
Frutta Fresca

**14**  
Pasta al Pesto  
Mortadella / Prosciutto Cotto\*  
Insalata Verde con Mais /  
Carote all'Olio\*  
Frutta Fresca

**21**  
Pasta al Pomodoro  
Salsiccia di Pollo /  
Petto di Pollo al Limone\*  
Fagioli all'Olio  
Frutta di Stagione

**28**  
Pappa al Pomodoro  
Prosciutto Cotto  
Insalata Verde e Pomodori  
Frutta di Stagione

### MARTEDI'

**1**  
Pasta al Pesto  
Frittata di Patate  
Carote al Tegame  
Frutta di Stagione

**8**  
Passato di Verdura con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

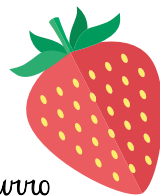
**15**  
Pappa al Pomodoro  
Frittata di Zucchine  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**22**  
Pasta all'Olio  
Chicche di Legumi  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca

**29**  
Pasta al Pesto  
Wurstel di Pollo / Fettina di Pollo\*  
Carote al Tegame  
Frutta Fresca

### MERCOLEDI'

**2**  
Festa



**9**  
Pasta al Burro  
Polpettine al Sugo  
Bietola Saltata  
Frutta Fresca / Succo di Frutta

**16**  
Pasta all'Olio  
Tacchino agli Aromi  
Piselli Saporiti  
Frutta Fresca

**23**  
Pasta al Pesto di Zucchine  
Omelette Prosciutto e Formaggio  
Spinaci Saltati  
Frutta / Succo di Frutta

**30**  
Crema di Carote con Riso  
Pizza  
Frutta Fresca

### GIOVEDI'

**3**  
Pasta al Ragù  
Grana Padano  
Pomodori  
Frutta Fresca

**10**  
Pasta al Pesto  
Uova Sode con Maionese / Frittata\*  
Insalata e Pomodori /  
Pisellini\*  
Frutta Fresca

**17**  
Risotto di Carote  
Mozzarella  
Insalata Verde con Mais /  
Spinaci all'Olio\*  
Frutta Fresca

**24**  
Risotto alla Parmigiana  
Arista al Forno  
Patate Lesse  
Frutta di Stagione



### VENERDI'

**4**  
Pasta all'Olio  
Crocchette di Pesce  
Fagiolini all'Olio  
Frutta Fresca / Dolcetto

**11**  
Pasta al Pomodoro  
Polpette Vegetali  
Carote Saltate  
Frutta Fresca

**18**  
Pasta al Burro  
Bastoneini di Pesce  
Patate Lesse  
Frutta Fresca / Dolcetto

**25**  
Pasta alla Pizzaiola  
Stracchino  
Insalata Verde con Mais /  
Zucchine\*  
Frutta Fresca



## RICHIESTA DIETA SPECIALE DA PARTE DELLA FAMIGLIA

LA DIETA PUO' ESSERE RICHIESTA IN QUALSIASI MOMENTO DELL'ANNO SCOLASTICO, PRESENTANDO:

### PER PATOLOGIE PERMANENTI (DIABETE, FAVISMO, CELIACHIA, ECC.)

CERTIFICATO MEDICO

**DURATA DELLA DIETA:**  
ANNO SCOLASTICO IN CORSO

### PER MOTIVI DI SALUTE

CERTIFICATO MEDICO

**DURATA DELLA DIETA:**  
ANNO SCOLASTICO IN CORSO

### DIETA LEGGERA O IN BIANCO

PUO' ESSERE RICHIESTA PER MOTIVI DI SALUTE IMPROVVISI, COMUNICANDOLA DIRETTAMENTE, LA MATTINA STESSA, AL PERSONALE SCOLASTICO.

**DURATA DELLA DIETA:**  
PERIODO NON SUPERIORE AI 3 GIORNI  
ALTRIMENTI OCCORRE PRESENTARE  
CERTIFICATO MEDICO.

E' obbligatorio fornire presso la Segreteria dell'Istituto il certificato medico IN ORIGINALE rilasciato da specialisti (pediatra e/o allergologo).

Il Modello "A", che si trova presso la Segreteria dell'Istituto, deve essere presentato debitamente compilato presso la stessa. Per sospendere la dieta per motivi di salute è necessario presentare un certificato medico che ne attesti la sospensione.

Il certificato medico insieme al modello di richiesta della dieta può comunque essere anticipato via Fax al n. 0574.667318 o via e-mail a: [uff.diete@ristorart.it](mailto:uff.diete@ristorart.it)

In questo caso, successivamente, dovrà seguire consegna o invio di documentazione in originale presso la Segreteria dell'Istituto.

Tempi di attuazione: 7 giorni a partire dal momento della ricezione della documentazione necessaria.

Ai sensi del D.Lgs. N. 196/2003, si informa che i dati personali raccolti saranno trattati esclusivamente nell'ambito del procedimento in oggetto.

Per qualsiasi informazione su sostanze e allergeni è possibile consultare l'apposita documentazione sviluppata dal personale tecnico di RistorArt Toscana

## PER CONTATTARCI:

RistorArt Toscana srl

Tel. 0574.620820 - 0574.679395

Fax 0574.667318

[clienti@ristorart.it](mailto:clienti@ristorart.it)

[uff.diete@ristorart.it](mailto:uff.diete@ristorart.it)

[uff.qualita@ristorart.it](mailto:uff.qualita@ristorart.it)

[urp@ristorart.it](mailto:urp@ristorart.it)

[www.ristorarttoscana.it](http://www.ristorarttoscana.it)

