

MENÙ RISTORAZIONE COLLETTIVA ANNO 2025-26

Il pasto a scuola



Comune di Gaiole in Chianti

INTRODUZIONE

Il pasto a scuola costituisce un momento importantissimo per **promuovere abitudini alimentari e stili di vita salutari**: educare il gusto, mangiare un po' di tutto, scandire il ritmo dei pasti secondo orari regolari evitando di mangiare di continuo e limitare il consumo di snack e dolci ad alta densità calorica e a bassa qualità nutrizionale.

Per facilitare la digestione è importante mangiare adagio, non introdurre alimenti troppo caldi o troppo freddi, consumare il pasto in un ambiente tranquillo, e non drammatizzare se, qualche volta, il bambino non ha appetito e mangia meno, il giorno dopo si regolarizzerà.



I pasti nella giornata scolastica



Colazioni e Merenda

Le colazioni e le merende si limitano ad un piccolo spuntino per fornire una **piccola quantità di energia**.

Per questi spuntini si preferisce il consumo di **frutta fresca di stagione**, che può essere alternata a diversi spuntini di facile digestione come pane olio o marmellata, biscotti secchi e/o yogurt.

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri o sale (brioche, pizzette, patatine, ecc.) oltre a fornire un elevato apporto calorico richiede un lungo periodo di digestione che può compromettere la capacità di prestare attenzione.

Vanno inoltre evitati succhi di frutta, la bevanda ottimale anche negli spuntini è l'acqua naturale.

Il pranzo

Il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata ed è composto da un **primo a base di cereali**, un **secondo piatto che fornisca proteine** (carne, pesce, legumi, uova o formaggio), un **contorno a base di verdura** accompagnati da **pane e frutta**.

Per impostare correttamente le abitudini alimentari del bambino è stato introdotto in questo menù il piatto unico (pasta e legumi, Ragù o pizza) che sostituisce il " classico " primo e secondo, sempre accompagnato da verdura e frutta.

Tutti gli alimenti vengono cucinati in maniera semplice e facilmente digeribili.



Spuntini

Alimenti	Qt.	Freq.
Frutta Fresca	80gr	2
Pane e olio	20gr + 5gr	1/2
Yogurt	100gr	1
Dolce preparato in cucina - periodo invernale	30/40gr	1/mese

La tabella dietetica

Il menù si rivolge ai:

Bambini dai 12 mesi ai 36 mesi

SCUOLA NIDO D'INFANZIA

Bambini dai 3 ai 6 anni

SCUOLA DELL'INFANZIA

Bambini dai 6 ai 10-11 anni

SCUOLA PRIMARIA



Sono previsti due menù: autunno/inverno e primavera/estate.

Entrambi i menù sono composti da 5 settimane a rotazione.



La Tabella dietetica è stata formulata secondo le indicazioni:

- Livelli Raccomandati di Assunzione e Nutrienti" (LARN) Rev.5 2024
- Linee Guida Refezione Scolastica della Regione Toscana anno 2016
- Linee Guida Nazionali per la Ristorazione scolastica, assistenziale, ospedaliera (Ottobre 2021)

La pianificazione delle tabelle dietetiche è a cura della dott.ssa Sandra Bonannini - dietista

Informazioni generali sulla tabella dietetica

Il menu proposto si caratterizza per la ricerca della qualità e per il rispetto dei sapori e delle tradizioni del territorio.

Si ispira alla modello della dieta mediterranea, per cui viene valorizzato il consumo di cereali, verdure , frutta , legumi pesce e olio extravergine di oliva.

E' incentivato l'uso di verdura proposta non solo come contorno ma anche come ingrediente base di primi e secondi piatti.

Alcuni dei prodotti utilizzati sono provenienti da coltivazioni e allevamenti biologici ,locali , filiera corta.

Si utilizzano solo alimenti prodotti certificati e nazionali .



La cottura dei cibi

Tutti gli alimenti vengono cotti al mattino dello stesso giorno in cui verranno consumati, vengono privilegiate le **TECNICHE** di COTTURA che mantengono inalterati i caratteri organolettici e nutrizionali dei cibi

- E' assolutamente vietato l'uso di ingredienti o alimenti geneticamente modificati (O.G.M.) come previsto dalla L.G. del 26/04/2000.
- E' assolutamente vietato il riciclo delle pietanze avanzate e/o parti di esse non utilizzate
- E' vietato l'uso di prodotti preconfezionati e/o precotti: hamburger, polpette sono preparati giornalmente presso il centro cottura ecc...
- E' vietato l'uso di grassi idrogenati, olio di colza e palma, esaltatori di sapidità, dadi anche se vegetali ed estratti di carne
- E' escluso l'uso di margarina, di panna, lardo, strutto; il burro è limitato alla preparazione della besciamella per le lasagne ed al condimento del primo piatto
- Per insaporire le pietanze si utilizzano aromi freschi ed ortaggi: prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, carota, sedano, aglio, cipolla, secondo la disponibilità e stagionalità
- Il pesto è preparato senza i pinoli

I pasti speciali

Garantiamo la corretta esecuzione e il corretto bilanciamento nutrizionale per le diete speciali richieste dalle famiglie.

La richiesta del pasto con dieta speciale per motivi di salute deve essere fatta all'ufficio scuola accompagnata da certificato medico e con autocertificazione per la dieta etico/religiosa. Il centro cottura ha a disposizione 3 giorni per organizzarsi per la preparazione del pasto speciale.

DIETA SPECIALE PER MOTIVI I SALUTE - VITTO IN BIANCO

Se la richiesta è **inferiore ai 3 giorni** anche non conseguiti il pasto viene erogato senza presentazione del certificato medico, se la richiesta **supera i 3 giorni** è necessario presentare certificazione medica.

Il pasto comprende:

- primo: pasta o riso all'olio, minestrina in brodo vegetale (senza aggiunta di formaggio)
- secondo: carne di pollo, vitello, tacchino, arista magra, cucinati in modo semplice senza aggiunta di condimenti cotti
- contorno: patate e/o carote lesse condite con olio extravergine a crudo.
- pane toscano
- frutta: solo mela (se non diversamente specificato sul certificato)

Nel caso di bambini con dieta vegetariana il 2° piatto ed il contorno sarà rappresentato da un misto di patate e carote lesse

DIETA SPECIALE PER MOTIVI ETICI/RELIGIOSI

No Suino:

Il secondo piatto a base carne di maiale o di prosciutto crudo e cotto saranno sostituiti con: carni bianche, legumi (intesi come secondo piatto) o latticini

No Vitello:

I primi piatti conditi con carne di vitello sono sostituiti con pasta comune o risotti al pomodoro, all'olio o condimenti a base di verdura.

Il secondo piatto a base di vitello saranno sostituiti con: carni bianche, legumi (intesi come secondo piatto) o latticini

Vegetariani:

I primi piatti conditi con ragù di carne sono sostituiti con pasta comune o risotti al pomodoro, all'olio o condimenti a base di verdura .

Il secondo piatto a base carne sarà, legumi (intesi come secondo piatto) o latticini

Vegani:

Primo: pasta senza uovo, riso; besciamella preparata con latte vegetale, ragù di verdure o legumi

Il piatto a base di proteine animali sarà sostituito con legumi tali e quali (2° piatto) o trasformati in hamburger o tortini e verdure.

Se nel menu sono già previsti i legumi , si aggiunge un doppio contorno di verdure tipo carote lesse, o insalat

I pasti speciali

SENZA GLUTINE

E' garantito il solito menu, preparato **con prodotti privi di glutine.**

INTOLLERANTI AL LATTOSIO - PROTEINE DEL LATTE

Si escludono tutti i prodotti derivati dal latte compreso i cibi che dichiarano in etichetta **"privi di lattosio"** a meno che il certificato non ne consenta l'utilizzo.

Se il medico ha autorizzato l'uso del grana per il condimento del primo piatto questo verrà inviato direttamente dal centro cottura, in busta monodose abbinata al pasto speciale. Lasagne, besciamella preparata con latte vegetale il formaggio sarà sostituito da carne di vitello o pollo, tacchino, pesce o uovo

INTOLLERANTI AL POMODORO

Tutte le preparazioni che prevedono il pomodoro saranno proposte in bianco o con ragù di verdure di stagione

INTOLLERANTI ALL'UOVO

Si esclude l'uovo dalle varie preparazioni: la frittata sarà sostituita con carne di vitello pollo o tacchino, prosciutto crudo o cotto, pesce o formaggio; lasagne sono preparate con pasta senza uovo.

NO GRANA sia come condimento del primo piatto sia come ingrediente della ricetta

NO FRUTTA SECCA

Non è mai prevista come ingrediente ma per un eccesso di attenzione, nella preparazione del pesto (estivo ed invernale) per il nido e la scuola dell'infanzia sono stati esclusi i pinoli

INTOLLERANTI NIKEL

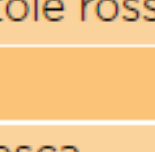
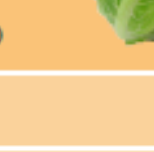
Seguire le indicazioni suggerite dal medico specialista. Permessi : zucca, finocchi, zucchine e melanzane.

INTOLLERANTI AL PESCE

Tutte le proposte del menu a base di pesce saranno sostituite con formaggio tipo mozzarella stracchino, pecorino, ricotta, formaggio spalmabile monodose, carne di pollo o tacchino di vitello, prosciutto crudo o cotto, uova sode o frittatva, legumi (intesi come secondo piatto)



La tabella delle stagioni

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Aglio 												
Asparagi 												
Barbabietole rosse 												
Basilico 												
Bietola fresca 												
Cime di rapa 												
Carote 												
Cavolfiore 												
Cavolocappuccio												
Cavolo verza												
Cetrioli												
Cipolla												
Finocchi												
Insalate												
Melanzane												
Pomodori												
Porri												
Prezzemolo												
Zucca gialla												
Zucchine												

Ogni verdura ha la sua ragione d'essere, e il nostro organismo ha bisogno di specifici nutrienti in base alla stagione.

Consumare frutta e verdura di stagione significa assecondare i ritmi naturali del corpo, favorendo il benessere durante tutto l'anno.



Le materie prime

Ingredienti di qualità, biologici, locali e km0 sono alla base di un pasto sano.

Margherita+ garantisce un modello di **approvvigionamento sostenibile** che valorizza la **freschezza, la stagionalità e la territorialità** dei prodotti alimentari, nonché la sicurezza alimentare e la rintracciabilità.

I fornitori per il servizio di ristorazione scolastica del Comune di Gaiole in Chianti sono sottoposti a rigorose verifiche e controlli in fase di qualifica e a frequenza periodica durante il contratto di fornitura.

Le derrate alimentare impiegate rispondono a requisiti di qualità merceologica ed igienica previsti dai Criteri Ambientali Minimi per il servizio di ristorazione collettiva e fornitura di derrate alimentari (CAM) del D.M. dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare n. 65 10 Marzo 2020.

Qui accanto **le caratteristiche delle materie prime** previste per il Comune di Gaiole in Chianti.

	PANE E PRODOTTI DA FORNO 70% BIO		UOVA 100% BIO
	BASE PIZZA 100% BIO e KM0		CARNE BOVINA 60% BIO
	PASTA 100% BIO		CARNI AVICOLE 45% BIO
	FRUTTA DI STAGIONE 100% BIO		CARNE SUINA 30% KM0
	ORTAGGI DI STAGIONE E PATATE 100% BIO		PESCE 100% MSC
	LEGUMI, FARRO e ORZO 100% BIO e KM0		OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA 100% BIO e KM0
	LATTE, FORMAGGI E YOGURT 100% BIO		PASSATO DI POMODORO E PELATI 100% BIO e KM0
	RICOTTA 100% BIO e KM0		



Menù Autunno / Inverno

da ottobre a marzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 05/10 al 09/10 dal 09/11 al 13/11 dal 14/12 al 18/12 dal 18/01 al 22/01 dal 22/02 al 26/02 dal 29/03 al 02/04	Pasta integrale all'Aglione (1)[3.6.10] Frittata [3.7] Lattuga piatto toscano	Pizza Margherita (1.7) Cruditè di verdure menù piatto unico	Passato di verdure con pastina (1.9) Bocconcini di pollo al forno (1)[6.10] Fagioli all'olio	Risotto al parmigiano (7) Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Cavolo cappuccio e carote	Passato di legumi con pastina (1)[3.6.10] Formaggio fresco (7) Finocchi al forno piatto sostenibile
dal 12/10 al 16/10 dal 16/11 al 20/11 dal 21/12 al 25/12 dal 25/01 al 29/01 dal 01/03 al 05/03	Riso al pomodoro (1.9) Bocconcini di pollo impanati (1)[6.10] Fagiolini lessi	Ravioli burro e salvia (1.7)[2.4.8.14] Frittata di patate (3.7) Ciuffetti di cavolfiore e carote	Pasta al ragù di lenticchie (1.9)[3.6.10] Formaggio fresco (7) (solo primaria) Lattuga piatto sostenibile	Crema di zucca gialla e porri Crocchette di verdure (1.3.7)[6.10] Bastoncini di ortaggi crudi	Pasta al pomodoro (1.9)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Spinaci all'olio piatto toscano
dal 19/10 al 23/10 dal 23/11 al 27/11 dal 28/12 al 01/01 dal 01/02 al 05/02 dal 08/03 al 12/03	Passato di verdure con crostini di pane (1.9)[6.10] Arista al forno Fagiolini lessi	Pasta integrale al ragù di vitello (1.9)[3.6.10] Formaggio fresco (7) (solo secondaria) Piselli (6) piatto toscano	Pasta al pesto d'inverno (1.7.8)[3.6.10] Merluzzo al forno (1.4)[6.10] Patate trifolate o al forno	Risotto alle verdure di stagione (7) Petto di pollo al limone (1.6) Cavolfiore al pomodoro	Passato di legumi con riso Frittata (3.7) Bietola all'olio piatto sostenibile



Menù Autunno / Inverno

da ottobre a marzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 26/10 al 30/10 dal 30/11 al 04/12 dal 04/01 al 08/01 dal 08/02 al 12/02 dal 15/03 al 19/03	Pasta integrale al ragù di vitello (1.9)[3.6.10] Formaggio (7) (solo primaria) Carote al prezzemolo piatto toscano	Pasta al pesto d'inverno (1.7.8)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Spinaci all'olio	Passato di verdure (9) (con riso per la primaria) Burgher di legumi (1.3.7)[6.10] Lattuga e radicchio piatto sostenibile	Pasta al ragù di lenticchie (1.9)[3.6.10] Finocchi al forno Insalata piatto sostenibile	Crema di verdure di stagione Tortino di verdure (3.7) Lattuga
dal 02/11 al 06/11 dal 07/12 al 11/12 dal 11/01 al 15/01 dal 15/02 al 19/02 dal 22/03 al 26/03	Pasta al pomodoro (1.9)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Insalata mista piatto toscano	Risotto al parmigiano (7) Hamburger di vitello (1) Piselli (6)	Pizza Margherita (1.7) Bastoncini di ortaggi crudi menù piatto unico	Crema di verdure di stagione Burgher di legumi (1.3.7)[6.10] Julienne di verdure	Pasta al pomodoro (1.9)[3.6.10] Formaggio fresco (7) Bietole rosse o in foglia lesse piatto toscano

PER IL NIDO tutti i giorni e secondo richiesta sono disponibili verdure cotte
Tutti i pesti sono fatti senza pinoli

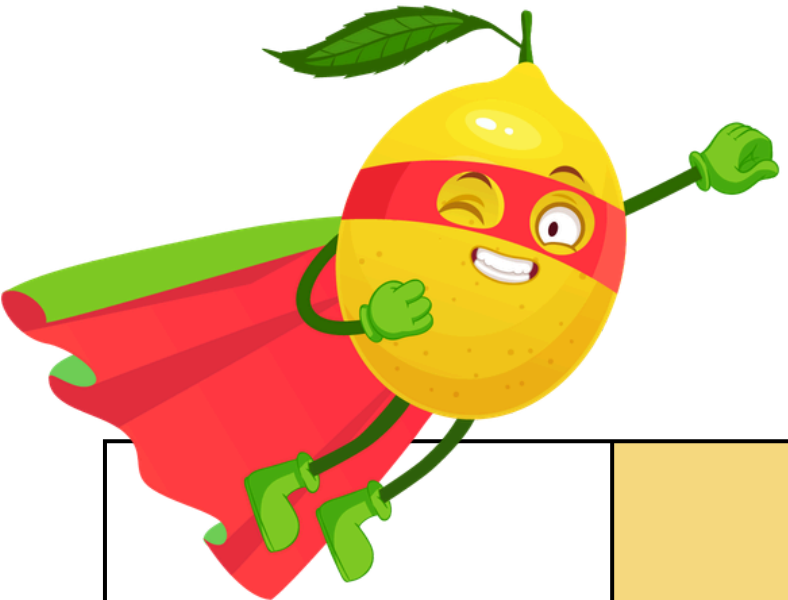
PER TUTTI

Contorno di verdura di stagione cruda o cotta (fresca o surgelata)

Pane Toscano 1.6.7.8.10

Frutta fresca di stagione

Condimento olio extravergine d'oliva e formaggio grana



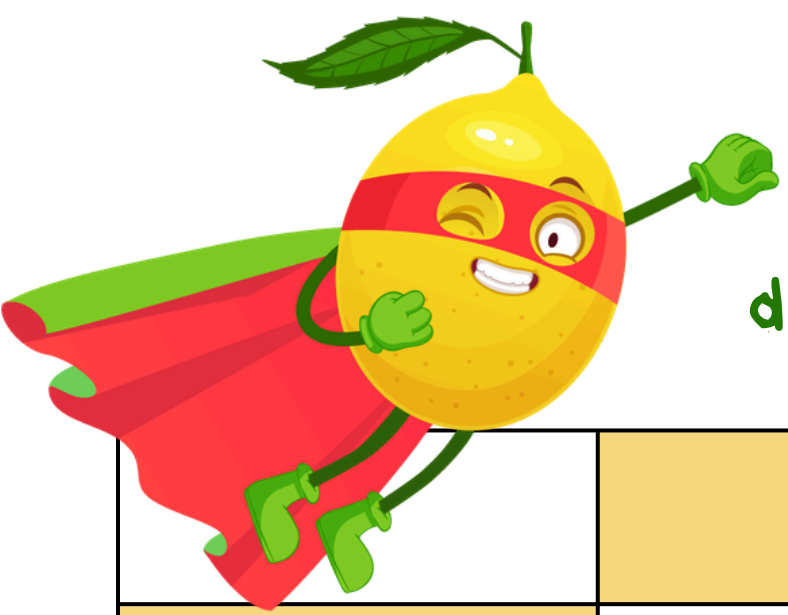
Menù Privamera / Estate

da aprile a settembre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 05/04 al 09/04 dal 10/05 al 14/05 dal 14/06 al 18/06 dal 19/07 al 23/07 dal 30/08 al 03/09	Risotto al parmigiano (7) Frittata di cipolle (3.7) Insalata	Pasta al pesto (1.7.8)[3.6.10] Arista al forno Patate al forno	*Crema di verdure di stagione con pastina (1)[3.6.10] Crocchette di legumi (1.3.7)[6.10] Carote julienne	Pasta integrale al pomodoro (1.9)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Fagiolini all'olio piatto toscano	Riso e piselli (7)[6] Formaggio fresco (7) Misto di verdure al forno
dal 12/04 al 16/04 dal 17/05 al 21/05 dal 21/06 al 25/06 dal 26/07 al 30/07 dal 06/09 al 10/09	Ravioli burro e salvia (1.7)[2.4.8.14] Hamburger di vitello o arista al forno (1) Cavolo cappuccio	Pizza Margherita (1.7) Bastoncini di carote menù piatto unico	Pasta rosè (1.7.9)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Lattuga	Passato di verdure con riso o pastina (1.9)[3.6.10] Crocchette di legumi (1.3.7)[6.10] Bastoncini di ortaggi menù sostenibile	Riso alle verdure di stagione (7) Coscia di pollo al forno Zucchine trifolate
dal 19/04 al 23/04 dal 24/05 al 28/05 dal 28/06 al 02/07 dal 13/09 al 17/09	Pasta al ragù di vitello (1.9)[3.6.10] Formaggio (7) (solo primaria) Misto di verdure saltate	Pasta integrale al pomodoro (1.9)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Carote julienne piatto toscano	Pasta alle melanzane (1)[3.6.10] Omelette (3.7) Patate lesse	Farro freddo alle verdure (1) Petto di pollo alle erbe aromatiche (1.6) Cavolo cappuccio piatto toscano	*Passato di verdure con riso o pastina (1.9)[3.6.10] Crocchette di legumi (1.3.7)[6.10] Lattuga menù sostenibile

* da maggio sostituito con pasta

Allergeni 1.Glutine 2.Crostacei 3.Uova 4.Pesce 5.Arachidi 6.Soia 7.Latte 8.Frutta a guscio 9.Sedano 10.Senape 11.Sesamo 12.Solfiti 13.Lupini 14.Mollushi



Menù Primavera / Estate

da aprile a settembre

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 26/04 al 30/04 dal 31/05 al 04/06 dal 05/07 al 09/07 dal 20/09 al 24/09	Pasta al pesto (1.7.8)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Bastoncini di carote	Pasta al ragù (1.9)[3.6.10] Formaggio (solo secondaria) (7) Insalata o pomodori	Riso al pomodoro (7.9) Coscia di pollo al forno Patate al forno	Passato di verdura con riso o pastina Crocchette di legumi (1.3.7)[6.10] Insalata menù sostenibile	Pasta al ragù di verdure (1.9)[3.6.10] Frittata di verdure di stagione (3.7) Fagiolini all'olio
dal 03/05 al 07/05 dal 07/06 al 11/06 dal 12/07 al 16/07 dal 27/09 al 01/10	Pasta integrale al pomodoro (1.9)[3.6.10] Scaloppina di pollo (1.6) Insalata mista piatto toscano	Farro freddo alle verdure (1) Omelette (3.7) Pomodori e cetrioli	Pizza Margherita (1.7) Bastoncini di ortaggi crudi menù piatto unico	*Crema di verdure di stagione Formaggio (7) Legumi all'olio	Pasta alle melanzane (1)[3.6.10] Filetto di pesce al forno (1.4)[6.10] Zucchine trifolate

* da maggio sostituito con pasta

Allergeni 1.Glutine 2.Crostacei 3.Uova 4.Pesce 5.Arachidi 6.Soja 7.Latte 8.Frutta a guscio 9.Sedano 10.Senape 11.Sesamo 12.Solfiti 13.Lupini 14.Mollushi

PER IL NIDO tutti i giorni e secondo richiesta sono disponibili verdure cotte
Tutti i pesti sono fatti senza pinoli

PER TUTTI
Contorno di verdura di stagione cruda o cotta (fresca o surgelata)
Pane Toscano 1.6.7.8.10
Frutta fresca di stagione
Condimento olio extravergine d'oliva e formaggio grana



Via Prima Strada Lungarno n.145
52028 Terranuova Bracciolini - AR
P.IVA/C.F. 01808010514 - SDI BY5KTZZ
055 98 09 12 - info@margheritacoop.it

WWW.MARGHERITACOO.P.IT

