

L'alimentazione ha assunto nella nostra società molteplici significati che riguardano in modo sempre più ampio il benessere delle persone. Il cibo non è solo nutrimento, è costruzione di relazioni che fanno riferimento a valori, a significati, a tradizioni e a culture differenti.

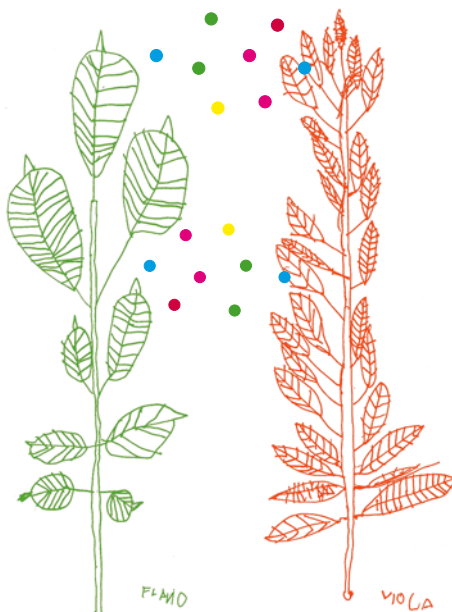
La tutela della salute fisica e psichica passa attraverso un'alimentazione varia, completa, equilibrata. Le linee guida ci consigliano di nutrirci con alimenti genuini e sicuri, di consumare tanta frutta e verdura nella sua stagionalità, di privilegiare legumi, pesce e cereali nelle sue diverse varietà, di limitare grassi, zuccheri e sale.

Le scelte che sottendono il menu mirano a privilegiare la qualità attraverso l'acquisto di diversi prodotti biologici (cereali, passate di pomodoro, legumi secchi, uova, latticini, frutta, verdura) ma pure a valorizzare la sobrietà dei consumi e il rispetto delle risorse ambientali tramite prodotti a marchio DOP e IGP, filiera corta, controllata, a km zero.

E' in questa cornice che il progetto 'acqua in caraffa' intende rappresentare un'ulteriore azione volta a coniugare la qualità con il rispetto dell'ambiente.



Seguendo le indicazioni generali del menu base, ogni cuoca ha la possibilità di strutturare periodicamente, attingendo ad una vasta gamma di ricette alternative, i pranzi e le merende, orientandosi secondo la stagionalità dei prodotti freschi e le loro variazioni. Ogni cuoca può così esprimere una propria originalità, sempre all'interno di un contesto di scelte alimentari e nutrizionali condivise e in evoluzione



### Consigli

#### per una sana alimentazione

- bere ogni giorno acqua in abbondanza
- variare molto le scelte degli alimenti
- fare sempre una sana colazione evitando di saltare i pasti
- consumare giornalmente almeno due porzioni di frutta e due porzioni di verdura
- consumare regolarmente cereali variandone la qualità
- consumare il pesce almeno due volte alla settimana
- aumentare il consumo di legumi perchè forniscono proteine di buona qualità e fibre
- moderare il consumo di formaggi, uova e carni
- limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine d'oliva
- non eccedere nel consumo di sale scegliendo però quello iodato
- limitare il consumo di dolci e di bevande zuccherate
- è consigliata un' adeguata attività fisica

referenti

Maddalena Tedeschi, Simonetta Rossi,  
Olimpia Grisendi



SCUOLE E NIDI D'INFANZIA  
Istituzione del  
Comune di Reggio Emilia  
REGGIO EMILIA APPROACH

Menu validato dal  
Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.) dell'AUSL  
di Reggio Emilia

# menu nidi e scuole dell'infanzia

anno scolastico 2023/2024



si ringrazia la cooperativa CIR per il contributo alla stampa

CIRFOOD



1 settimana

## lunedì

MATTINO: frutta

PRANZO: riso alla parmigiana, tagliatelle di frittata, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: pastina in brodo vegetale, pesce gratinato al forno, verdura di stagione*

## martedì

MATTINO: frutta

PRANZO: minestrone d'orzo, farro e miglio, scaloppina/bocconcini di pollo/tacchino, patate arrosto o lesse, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: pasta al pomodoro, formaggio, verdura di stagione*

## mercoledì

MATTINO: frutta

PRANZO: pasta al ragù di verdura, polpette di legumi, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: crema di verdura con riso, pesce alla pizzaiola, insalata*

## giovedì

MATTINO: frutta

PRANZO: minestrone di orzo, sedano e patate, torta verde

MERENDA: gruppo 3

*Consigli per la cena: cuscus in brodo vegetale, fettina di carne, verdura di stagione*

## venerdì

MATTINO: frutta

PRANZO: pasta/cuscus al pomodoro, pesce\* gratinato, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: pasta asciutta con i legumi, verdura gratinata al forno*

2 settimana

MATTINO: frutta

PRANZO: passatelli in brodo vegetale, polpette di farro e bietole, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 3

*Consigli per la cena: pasta al pomodoro, scaloppina di pollo/tacchino, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: pasta con gli aromi, pesce\* alla pizzaiola, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: minestra di verdura con cereale a chicco intero, legumi al pomodoro, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: minestra di pasta e fagioli, crocchette di patate, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: pasta alle verdure, pesce al forno, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: polenta, spezzatino di vitellone\*, piselli\*, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: pasta all'olio e.v.o., formaggio, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: pasta all'isolana, polpette di pesce\*, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: vellutata di verdura, frittata al forno, verdura di stagione*

3 settimana

MATTINO: frutta

PRANZO: pasta ai broccoli, parmigiano reggiano, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: PIATTO UNICO pasta e lenticchie, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: brodo vegetale con cuscus, polpette di tacchino/pollo\*, purea di patate, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: pasta al pomodoro, pesce agli aromi, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: riso morbido con ceci e verza, hamburger di verdure, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: minestra di verdura con orzo/farro, uovo sodo/strapazzato, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: vellutata di verdure con crostini, arrosto di maiale\*, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: pasta all'olio e.v.o., crocchette di legumi, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: PIATTO UNICO pasta al pesce\*, tris di verdure cotte, pane

MERENDA: gruppo 3

*Consigli per la cena: pastina in brodo vegetale, pollo e patate al forno*

4 settimana

MATTINO: frutta

PRANZO: gnocchi di semolino, bruschetta con verdure e frittata

MERENDA: gruppo 3

*Consigli per la cena: riso in brodo vegetale, fettina di carne, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: riso al pomodoro, pesce\* con salsa, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: minestrone di verdura con pastina, formaggio, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: purea di legumi con crostini, pizza margherita

MERENDA: gruppo 1

*Consigli per la cena: pasta all'olio e.v.o., pesce al forno, insalata*

MATTINO: frutta

PRANZO: brodo vegetale con pasta, cosce di pollo\*, patate arrosto, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: pasta agli aromi o pesto, polpettine di verdura, verdura di stagione*

MATTINO: frutta

PRANZO: farro/orzo alle verdure, pesce\*al limone e olive nere, verdura di stagione, pane

MERENDA: gruppo 2

*Consigli per la cena: crema di verdura con cuscus, hamburger di legumi, verdura di stagione*

## merenda

### gruppo 1

- latte intero con biscotti o cereali corn flakes,
- yogurt intero alla frutta
- gelato (sostituibile allo yogurt nella stagione estiva ogni 15 giorni)

### gruppo 2

- frutta di stagione
- spremuta d'arancia o succo al 100% senza zucchero offerta con bruschetta all'olio e.v.o., aromi e/o pomodori
- frutta di stagione offerta con pane/crackers/grissini

### gruppo 3

- bevanda (tè blando/camomilla/karkadè) offerta con pane e confettura di frutta o miele
- focaccia
- crackers/grissini
- pane con frutta secca
- torta allo yogurt/ciambella/crostata/torta di miglio/torta di farro (due volte al mese)
- pane e cioccolato fondente (una volta al mese)
- pane e stracchino
- budino al cacao
- pane con ricotta e cacao amaro
- bruschetta con olio e.v.o. e mozzarella

## tempo lungo

frutta e/o verdura di stagione

\* Materie prime congelate e surgelate

Possibilità di avere diete speciali, richieste con certificato medico.