

CIRFOOD

GUSTANDO
SI IMPARA

a rispettare, assaporare, non sprecare!



Comune di Cantagallo

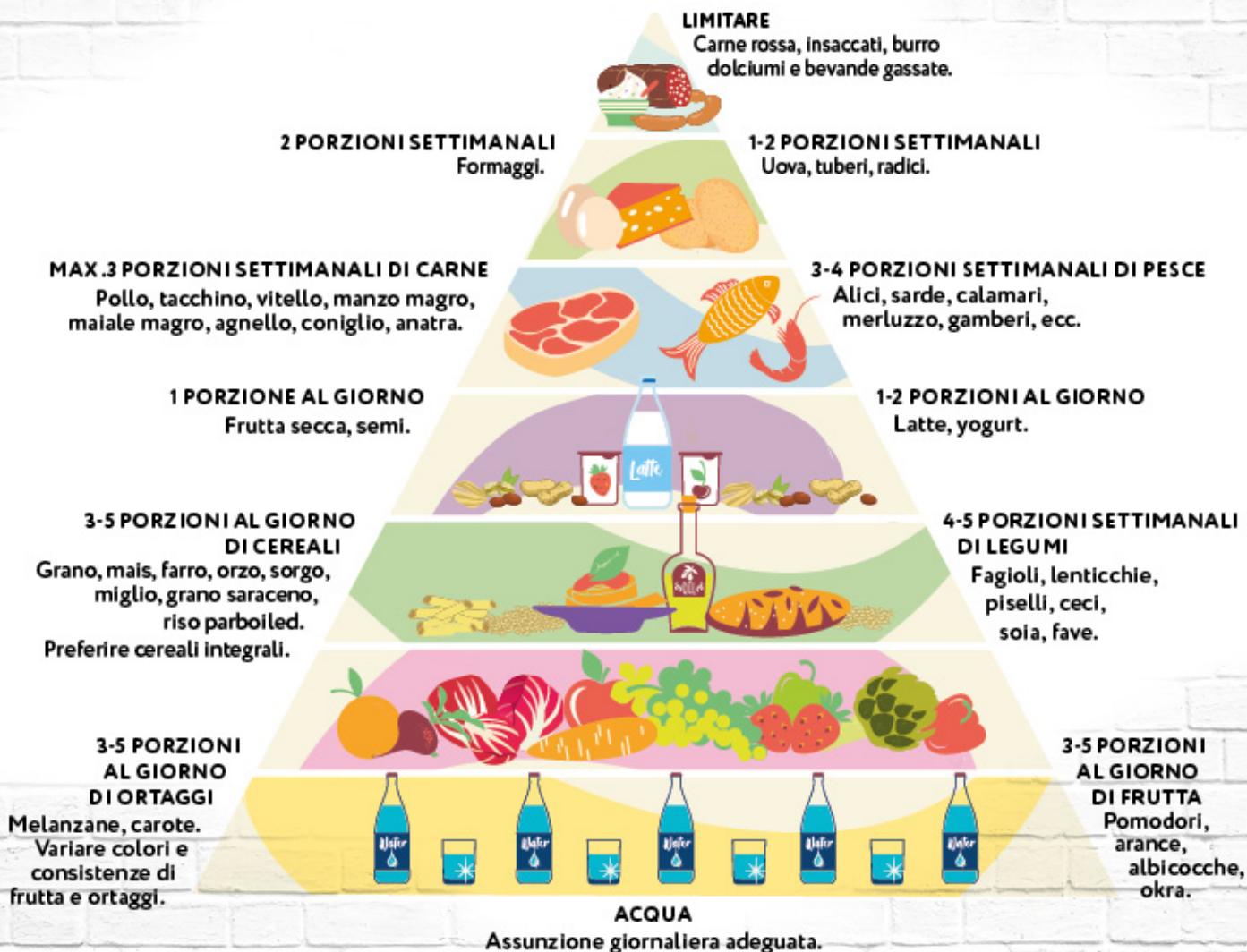


Comune di Vaiano



Comune di Vernio

LA PIRAMIDE ALIMENTARE





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!



SETTEMBRE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
RISOTTO ALLA PARMIGIANA MORTADELLA IGP POMODORI ALL'OLIO FRUTTA	FARRO PESTO E POMODORI BOCCONCINI DI POLLO FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	PIZZA MARGHERITA RICOTTA INSALATA VERDE FRUTTA	PASTA ALLE ZUCCHINE IN BIANCO FRITTATA SPINACI AROMATIZZATI FRUTTA	PASTA AL POMODORO PLATESSA AL FORNO CAROTE BUNNY FRUTTA



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



OTTOBRE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

2 SPAGHETTI AL POMODORO STRACCHINO ZUCCHINE TRIFOLATE/ FILANGÈ FRUTTA	3 RISO ALL'OLIO CECINA FAGIOLINI AL LIMONE YOGURT ALLA FRUTTA	4 PASTA AI FORMAGGI ARISTA AL FORNO BIETOLA SALTATA FRUTTA	5 PASTA ALLA CARRETTIERA PLATESSA AL FORNO INSALATA MISTA FRUTTA	6 PASSATO DI VERDURE CON PASTA INVOLTINI COTTO E FONTINA PATATE ARROSTO FRUTTA
9 RISOTTO AL LIMONE FRITTATA DI PATATE CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	10 PASTA ALLA NORMA PETTO DI POLLO FINOCCHI CRUDI FRUTTA	11 PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO POLPETTE DI PESCE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	12 UN PRANZO GANZO	13 PASTA ALL'OLIO HAMBURGER DI MANZO AL LIMONE CAVOLFIORE GRATINATO FRUTTA
16 PASTA AL PESTO STRACCETTI DI FRITTATA CAROTE FILANGÈ FRUTTA	17 CREMA DI ZUCCA CON PASTINA ARROSTO DI MANZO FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	18 RISOTTO ALLA PARMIGIANA PETTO DI POLLO ALLA SALVIA ERBETTE ALL'OLIO BISCOTTI	19 PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE PECORINO TOSCANO FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	20 PASTA AL POMODORO INVOLTINI DI PLATESSA FILI CROCCANTI (CIPOLLE, CAROTE E PATATE) FRUTTA
23 PASTA ALL'OLIO FRITTATA DI ZUCCHINE PISELLI AL BASILICO FRUTTA	24 PASTA ALLA BRACCIO DI FERRO POLPETTINE DI LEGUMI CAROTE BUNNY FRUTTA	25 UN PRANZO GANZO	26 LASAGNA AL RAGÙ BOCCONCINI DI MOZZARELLA CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	27 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA SPEZZATINO DI POLLO ALLA CACCIATORA PATATE LESSE FRUTTA
30 PASTA AL POMODORO POLLO ARROSTO SPINACI SALTATI FRUTTA	31 CREMA DI ZUCCA CON RISO MOZZARELLA FILI CROCCANTI DI VERDURE BISCOTTI			

UN PRANZO GANZO = MENÙ SCELTO DAI RAGAZZI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO UN PRANZO GANZO NEL 2023

◌= VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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



NOVEMBRE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

		1	2	3
			PASTA ALL'ISOLANA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAVOLFIORE STUFATO FRUTTA	PASTA ALL'OLIO PLATESSA CROCCANTE CAROTE ALL'OLIO FRUTTA
6	7	8	9	10
PASTA AL BURRO E PARMIGIANO CECINA FAGIOLINI AL LIMONE FRUTTA	PASTA CON VERDURINE POLPETTE DI MANZO CAVOLINI DI BRUXELLES FRUTTA	PASTA CON ZUCCHINE BOCCONCINI DI MAIALE AGLI AGRUMI SPINACI SALTATI FRUTTA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO STRACCETTI DI PESCE PISELLI ALL'OLIO FRUTTA	VELLUTATA DI ZUCCA CON RISO STRACCHINO CAROTE AROMATIZZATE FRUTTA
13	14	15	16	17
PASTA AL PESTO INVERNALE CACIOTTA FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	PASTA ROSÉ PETTO DI POLLO AL LIMONE ERBETTE ALL'OLIO FRUTTA	PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	RISOTTO AL LIMONE BURGER DI PESCE INSALATA VERDE YOGURT ALLA FRUTTA	PASTA PASTICCATA AL POMODORO FRITTATA SPINACI SALTATI FRUTTA
20	21	22	23	24
PASTA BIANCA RADICCHIO E NOCI MOZZARELLA INSALATA MISTA FRUTTA	MINISTRA DI VERDURA CON FARRO HAMBURGER AL LIMONE PATATE LESSE FRUTTA	RISOTTO CON PISELLI CROCCHETTE DI PESCE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	POLENTA OLIO E PARMIGIANO SVIZZERA DI MANZO TRIS DI VERDURE AL FORNO BISCOTTI	SPAGHETTI AGLIO E OLIO HUMMUS DI CECI FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA
27	28	29	30	
PASTA AI PORRI MORTADELLA IGP CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA ARISTA AL FORNO FINOCCHI GRATINATI FRUTTA	TAGLIATELLE ROSÉ BOCCONCINI DI PARMIGIANO SPINACI SALTATI FRUTTA	PASTA AL PESTO INVERNALE SFORMATO DI VERDURE FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	



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



DICEMBRE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

				1 PASTA AL POMODORO CROCCHETTE DI MERLUZZO INSALATA MISTA FRUTTA
4 PENNE ALLA CARRETTIERA CECINA FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	5 PIZZA MARGHERITA PROSC. CRUDO/ COTTO* CAROTE FILANGE FRUTTA	6 PASTA AI BROCCOLI BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI INSALATA CON MAIS FRUTTA	7 PASSATO DI VERDURA CON PASTINA RICOTTA SPINACI YOGURT ALLA FRUTTA	8
11 PASTA AL POMODORO OMELETTE AL FORMAGGIO CAVOLINI DI BRUXELLES FRUTTA	12 CREMA DI LEGUMI CON ORZO POLLO ARROSTO INSALATA VERDE FRUTTA	13 UN PRANZO GANZO	14 PASTA ALL'OLIO POLPETTE ALLE VERDURE PISELLI SALTATI FRUTTA	15 PASTA AL POMODORO SPEZZATINO DI MAIALE AGLI AROMI CAROTE IN UMIDO FRUTTA
18 RISOTTO AI PORRI PARMIGIANO CAROTE SALTATE FRUTTA	19 PASTA ALL'OLIO BURGER DI PESCE PISELLI ALL'OLIO FRUTTA	20 PASTA ROSÈ ARROSTO DI MANZO INSALATA VERDE BISCOTTI	21 PASTA AL RAGÙ FRITTATA SPINACI SALTATI FRUTTA	22 RISOTTO ALLA PARMIGIANA MORTADELLA IGP CAROTE FILANGE FRUTTA
25	26	27	28	29
VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE

UN PRANZO GANZO = MENÙ SCELTO DAI RAGAZZI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO UN PRANZO GANZO NEL 2023

◊= VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1	2	3	4	5
VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE	VACANZE NATALIZIE
8	9	10	11	12
PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	PASTA AL BURRO PLATESSA ALLA MUGNAIA FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	PIZZA MARGHERITA BOCCONCINI DI PARMIGIANO CAROTE FILANGÈ E MAIS FRUTTA	PASTA AL PESTO SICILIANO POLLO ALLA CACCIATORA SPINACI SALTATI YOGURT ALLA FRUTTA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA POLPETTE DI LEGUMI FAGIOLINI AL LIMONE FRUTTA
15	16	17	18	19
PASTA ALL'OLIO CECINA SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	PASTA AL PESTO DI SPINACI POLPETTE DI PESCE AL FORNO CAROTE BUNNY FRUTTA	TORTELLI DI PATATE AL POMODORO PROSCIUTTO CRUDO/COTTO CAVOLFIOR GRATINATO FRUTTA	MINISTRA DI FAGIOLI CON ORZO HAMBURGER DI MANZO AL LIMONE PATATE LESSE CASTAGNACCIO	PASTA ALL'ISOLANA MOZZARELLA TRIS DI VERDURE FRUTTA
22	23	24	25	26
PASTA AL POMODORO INVOLTINI DI PLATESSA FAGIOLINI SALTATI FRUTTA	PASSATO DI VERDURA CON PASTINA PECORINO TOSCANO PATATE AROMATIZZATE FRUTTA	PASTA RADICCHIO E NOCI PETTO DI POLLO ALLE MANDORLE SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO MORTADELLA DI PRATO FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	PASTA AL PESTO INVERNALE FRIT TATA CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA
29	30	31		
PASTA AL PESTO INVERNALE FESA DI TACCHINO ARROSTO PISELLI STUFATI FRUTTA	PASTA ALL'OLIO POLPETTINE DI PESCE INSALATA MISTA FRUTTA	TAGLIATELLE AL POMODORO ARROSTO DI MANZO TRIS DI VERDURE BISCOTTI		

*= VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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



FEBBRAIO

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

			1 CREMA DI ZUCCA CON RISO BOCCONCINI DI MAIALE AGLI AGRUMI PATATE ARROSTO FRUTTA	2 PASTA ALLE CAROTE PECORINO TOSCANO SPINACI SALTATI FRUTTA
5 RISOTTO ALL'ORTOLANA MORTADELLA IGP FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	6 GNOCCHETTI SARDI ROSÉ COSCIA DI POLLO ARROSTO FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA	7 PASTA AL PESTO INVERNALE HUMMUS DI CECI SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	8 LASAGNE AL RAGÙ VEGETALE MOZZARELLA INSALATA VERDE CON MAIS TORTA CASALINGA	9 PASTA ALL'OLIO PLATESSA DORATA AL FORNO FILU CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA
12 PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE STRACCHINO FINOCCHI GRATINATI FRUTTA	13 PASTA AI BROCCOLI POLPETTE DI MANZO AL FORNO CAROTE FILANGÉ FRUTTA	14 RISO ALLA CANTONESE PETTO DI POLLO ALLE MANDORLE CAVOLINI DI BRUXELLES FRUTTA	15 SPAGHETTI AGLIO E OLIO BURGER DI PESCE SPINACI FILANTI FRUTTA	16 VELLUTATA DI CECI CON PASTINA RÔTELLE DI FRITTATA INSALATA VERDE E MAIS FRUTTA
19 GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO CECINA BIETOLA SALTATA FRUTTA	20 PASTA AL RAGÙ TRIS DI VERDURE AL FORNO YOGURT ALLA FRUTTA	21 PIZZA MARGHERITA MOZZARELLA FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA	22 PASSATO DI VERDURE CON RISO INVOLTINI COTTO E FONTINA AL FORNO CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	23 PASTA ALL'OLIO STRACCETTI DI PESCE SPINACI SALTATI FRUTTA
26 CREMA DI PORRI CON CROSTINI DI PANE BOCCONCINI DI PARMIGIANO INSALATA MISTA BISCOTTI	27 UN PRANZO GANZO PASTA AL PESTO DI SPINACI BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY/ALLA SALVIA CAROTE FILANGÉ FRUTTA	28 PASTA INTEGRALE AL PESTO SICILIANO STRACCETTI DI FRITTATA ERBETTE SALTATE FRUTTA	29 RISOTTO ALLO ZAFFERANO CROCCHETTE DI PESCE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	

UN PRANZO GANZO = MENÙ SCELTO DAI RAGAZZI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO UN PRANZO GANZO NEL 2023

☞ VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

				1 TAGLIATELLE AL POMODORO BOCCONCINI DI MAIALE AGLI AROMI FINOCCHI GRATINATI FRUTTA
4 PASTA ALLE ZUCCHINE PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	5 CREMA DI VERDURE CON RISO ARROSTO DI MANZO PATATE SABBIOSE FRUTTA	6 PASTA ALLA BRACCIO DI FERRO PLATESSA AL FORNO ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	7 RAVIOLI BURRO E SALVIA PETTO DI POLLO ALLE MANDORLE FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	8 PIZZA MARGHERITA RICOTTA INSALATA MISTA FRUTTA
11 PASTA AL PESTO INVERNALE GIRELLE DI FRITTATA BIETOLA SALTATA FRUTTA	12 PASTA AL POMODORO INVOLTINI COTTO E FONTINA AL FORNO INSALATA VERDE FRUTTA	13 PASTA AL SUGO BIANCO DI PESCE CACIOTTA FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	14 PASTA ALL'OLIO POLPETTE DI MERLUZZO CAROTE ALL'OLIO TORTA	15 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA INTEGRALE ARROSTO DI MANZO INSALATA VERDE FRUTTA
18 PASTA AL POMODORO MORTADELLA IGP FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	19 RISO ALL'OLIO HUMMUS DI CECI FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	20 GNOCCHETTI SARDI ROSÉ PECORINO TOSCANO SPINACI AL LIMONE FRUTTA	21 VELLUTATA DI CECI CON PASTINA COSCE DI POLLO ARROSTO CAVOLFIORRE GRATINATO FRUTTA	22 PASTA AL PESTO DI SPINACI OMELETTE AL FORMAGGIO INSALATA VERDE FRUTTA
25 UN PRANZO GANZO	26 PASTA AL BURRO PETTO DI POLLO AGLI AGRUMI FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	27 PASTA AL POMODORO E OLIVE PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE AL LIMONE BISCOTTI	28 FESTIVITÀ PASQUALI	29 FESTIVITÀ PASQUALI

UN PRANZO GANZO = MENÙ SCELTO DAI RAGAZZI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO UN PRANZO GANZO NEL 2023

☞ VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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!**



APRILE

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1 FESTIVITÀ PASQUALI	2 FESTIVITÀ PASQUALI	3 GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO MOZZARELLA INSALATA MISTA CON MAIS FRUTTA	4 RISOTTO AI PORRI TACCHINO AL FORNO FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	5 PASTA AL SALMONE PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* SPINACI ALL'OLIO FRUTTA
8 PASTA ALL'AMATRICIANA PECORINO TOSCANO CAROTE FILANGÈ FRUTTA	9 RISOTTO ALLO ZAFFERANO PETTO DI POLLO ALLA SALVIA FINOCCHI GRATINATI YOGURT ALLA FRUTTA	10 PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* INSALATA MISTA CON MAIS FRUTTA	11 PASTA ALL'OLIO CROCCHETTE DI MERLUZZO CAVOLO CAPPUCCIO FILANGÈ FRUTTA	12 PASTA INTEGRALE AL PESTO DI ZUCCHINE STRACCETTI DI FRITTATA FAGIOLINI AROMATIZZATI
15 PASSATO DI VERDURE BOCCONCINI DI PARMIGIANO FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	16 PASTA AL RAGÙ FRITTATA TRIS DI VERDURE FRUTTA	17 INSALATA DI FARRO POMODORO E BASILICO ARROSTO DI TACCHINO CAVOLFIORRE GRATINATO FRUTTA	18 PASTA AL PESTO STRACCETTI DI POLLO AL CURRY/AGLI AROMI INSALATA VERDE BISCOTTI	19 PASTA AL POMODORO PLATESSA DORATA AL FORNO FILANGÈ DI VERDURE FRUTTA
22 PASTA ALL'OLIO CECINA CAROTE BUNNY FRUTTA	23 PASTA AL POMODORO ARROSTO DI MANZO PISELLI AL BASILICO FRUTTA	24 RAVIOLI BURRO E SALVIA PETTO DI POLLO AL LIMONE ERBETTE SALTATE FRUTTA	25 FESTA DELLA LIBERAZIONE	26 PONTE
29 PASTA ALLA NORMA STRACCETTI DI FRITTATA SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	30 SPAGHETTI AGLIO E OLIO BOCCONCINI DI PARMIGIANO FILI CROCCANTI FRUTTA			



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.

MAGGIO

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

		1 FESTA DEI LAVORATORI	2 RISOTTO ALLE ZUCCHINE PETTO DI POLLO AGLI AROMI CAROTE FILANGÈ E MAIS FRUTTA	3 PASTA AL RAGÙ DI LENTICCHIE HAMBURGER DI MANZO AL LIMONE CAVOLFIOR GRATINATO FRUTTA
6 PASTA AL POMODORO STRACCHINO FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	7 RISOTTO ALLA MILANESE BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE INSALATA VERDE FRUTTA	8 PASTA ALL'OLIO PLATESSA GRATINATA ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	9 PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO COTTO CAROTE FILANGÈ FRUTTA	10 RAVIOLI BURRO E SALVIA HUMMUS DI CECI SPINACI ALL'OLIO FRUTTA
13 UN PRANZO GANZO	14 PASTA FORMAGGI E NOCI FRITTATA DI ZUCCHINE FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	15 INSALATA DI PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO ARROSTO DI MANZO BIETOLA AL LIMONE FRUTTA	16 PASTA AL BURRO ARISTA AL FORNO CETRIOLI ALL'OLIO FRUTTA	17 PASTA AL RAGÙ DI MARE MOZZARELLA POMODORI AL BASILICO FRUTTA
20 RISOTTO ALLA PARMIGIANA CECINA SPINACI SALTATI FRUTTA	21 PASTA AL PESTO OMELETTE AL FORMAGGIO ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	22 PASTA ZUCCHINE E ORIGANO PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA FRUTTA	23 PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI DI PANE BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI PISELLI AL BASILICO TORTA CASALINGA	24 PASTA AL POMODORO BURGER DI PESCE CAROTE BUNNY FRUTTA
27 PASTA ALL'OLIO FRITTATA POMODORI IN INSALATA YOGURT ALLA FRUTTA	28 PASTA AL MERLUZZO IN BIANCO STRACCETTI DI MAIALE AGLI AGRUMI ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	29 PASTA AI FORMAGGI BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	30 RISOTTO ALLO ZAFFERANO POLPETTE DI PESCE CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	31 TAGLIATELLE AL POMODORO RICOTTA CETRIOLI ALL'OLIO FRUTTA

UN PRANZO GANZO = MENÙ SCELTO DAI RAGAZZI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO UN PRANZO GANZO NEL 2023

☞ VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

3	4	5	6	7
PASTA ALL'OLIO ARISTA AL FORNO CAROTE FILANGÉ FRUTTA	PASTA AL PESTO PLATESSA CROCCANTE POMODORI AL BASILICO FRUTTA	PASTA AL POMODORO E BASILICO BOCCONCINI DI PARMIGIANO INSALATA VERDE FRUTTA	PASTA AI FORMAGGI ARROSTO DI MANZO BIETOLA ALL'OLIO FRUTTA	INSALATA DI RISO POMODORI FRESCHI E BASILICO PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA FRUTTA
10	11	12	13	14
RISOTTO ALLA PARMIGIANA GIRELLE DI FRITTATA FILANGÉ DI VERDURE FRUTTA	RAVIOLI BURRO E SALVIA PECORINO ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	PASTA INTEGRALE AL POMODORO ARISTA AGLI AGRUMI FAGIOLINI AL LIMONE FRUTTA	PASTA AL RAGÙ DI MARE STRACCHINO INSALATA VERDE BISCOTTI	PASTA AL PESTO DI SPINACI COSCE DI POLLO ARROSTO TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA
17	18	19	20	21
PASTA ROSÉ STRACCHINO CAROTE FILANGÉ FRUTTA	PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI MAIALE AL LIMONE SPINACI FILANTI FRUTTA	RISO ALL'OLIO POLPETTE DI MERLUZZO POMODORI FRUTTA	PASTA FREDDA AL POMODORO E BASILICO HAMBURGER DI MANZO FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	PASTA ALLE MELANZANE FRITTATA AL FORMAGGIO INSALATA VERDE E MAIS FRUTTA
24	25	26	27	28
PASTA AL PESTO DI ZUCCHINE PETTO DI POLLO AL LIMONE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	PASTA ALLA BRACCIO DI FERRO HUMMUS DI CECI POMODORI AL BASILICO YOGURT ALLA FRUTTA	PASTA ALL'OLIO BURGER DI PESCE CAROTE BUNNY FRUTTA	TAGLIATELLE AL POMODORO PROSCIUTTO COTTO ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	

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!

INFORMATIVA AGLI UTENTI

Si informano gli utenti che gli alimenti indicati nel menù 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 di 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

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 ed 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).



VERDURA DI STAGIONE

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
AGLIO												
ASPARAGO												
BARBABIETOLA												
BIETOLA												
BROCCOLO												
CARCIOFO												
CARDO												
CAROTA												
CAVOLO												
CAVOLFIORE												
CAVOLO DI BRUXELLES												
CETRIOLO												
CICORIA												
CIME DI RAPA												
CIPOLLINE												
CIPOLLA												
FAGIOLI												
FAGIOLINI												
FAVE/BACCELLI												
FINOCCHIO												
INDIVIA												
LATTUGA												
MELANZANA												
PATATA												
PEPERONE												
PISELLI												
POMODORO												
PORRO												
RADICCHIO												
RAPA												
RAVANELLO												
RUCOLA												
SCALOGNO												
SCAROLA												
SCORZONERA												
SEDANO												
SPINACI												
TOPINAMBUR												
ZUCCA												
ZUCCHINA												

FRUTTA DI STAGIONE

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
ALBICOCCA												
ANGURIA												
ARANCIA												
CACHI/DIOSPERO												
CASTAGNE												
CILIEGIE												
FICO												
FICO D'INDIA												
FRAGOLA												
KIWI												
LAMPONE												
LIMONE												
MANDARINO												
MELA												
MELOGRANA												
MELONE												
MIRTILLO												
MORA												
NESPOLA												
PERA												
PESCA												
POMPELMO												
PRUGNA												
RIBES												
SORBA												
SUSINA												
UVA												





Stampato su carta 100% riciclata Igloo offset