

CIRFOOD

GUSTANDO
SI IMPARA

a rispettare, assaporare, non sprecare!



Comune di Cantagallo

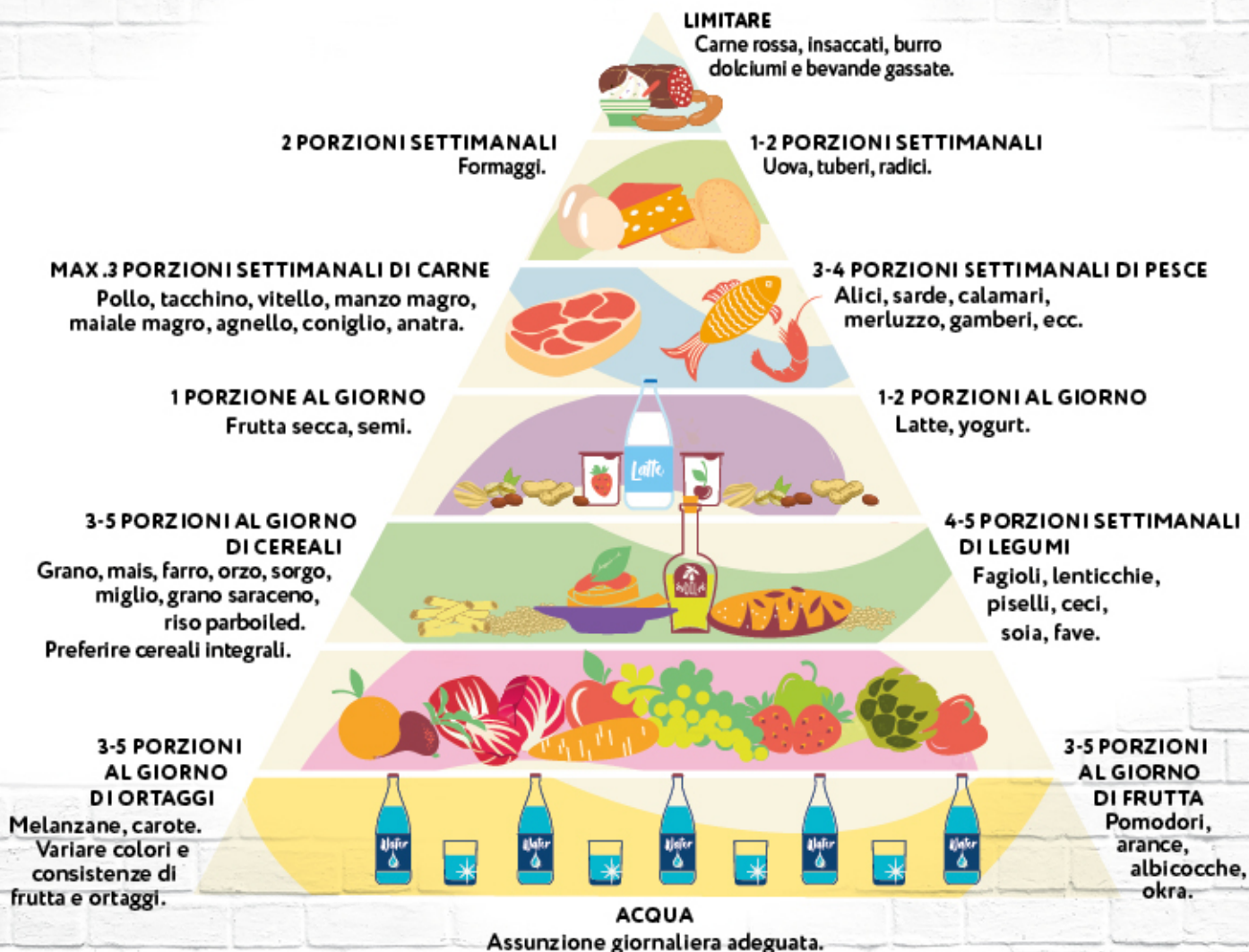


Comune di Vaiano



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

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23 RISOTTO ALLA PARMIGIANA MORTADELLA IGP POMODORI ALL'OLIO FRUTTA	24 FARRO PESTO E POMODORI BOCCONCINI DI POLLO FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	25 PIZZA MARGHERITA MOZZARELLA INSALATA VERDE FRUTTA	26 PASTA ALL'OLIO FRITTATA SPINACI AROMATIZZATI FRUTTA	27 PASTA AL POMODORO TONNO ALL'OLIO EVO CAROTE FILANGE FRUTTA
30 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA INVOLTINI COTTO E FONTINA ZUCCHINE TRIFOLATE 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

	1 RISO ALL'OLIO SFORMATO DI VERDURE FAGIOLINI AL LIMONE YOGURT ALLA FRUTTA	2 PASTA ALLA CARRETTIERA BOCCONCINI DI TACCHINO BIETOLA SALTATA FRUTTA	3 PASTA ALL'OLIO PLATESSA AL FORNO INSALATA MISTA FRUTTA	4 SPAGHETTI AL POMODORO/ PASTA CORTA PER L'INFANZIA* STRACCHINO TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA
7 RISOTTO AL LIMONE ROTONDI DI FRITTATA CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	8 PASTINA IN BRODO DI CARNE PETTO DI POLLO PATATE ARROSTO FRUTTA	9 PASTA INTEGRALE AL POMODORO E BASILICO POLPETTE DI PESCE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	10 RAVIOLI BURRO E SALVIA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	11 PASTA ALL'OLIO HAMBURGER DI MANZO AL LIMONE CAVOLFIOR GRATINATO FRUTTA
14 PASTA ALLA BRACCIO DI FERRO STRACCETTI DI FRITTATA CAROTE FILANGÈ FRUTTA	15 CREMA DI ZUCCA CON PASTINA ARROSTO DI MANZO PURÈ DI PATATE FRUTTA	16 RISOTTO ALLA PARMIGIANA PETTO DI POLLO ALLA SALVIA ERBETTE ALL'OLIO TORTA CASALINGA AL CIOCCOLATO	17 PASTA ALL'OLIO PECORINO TOSCANO FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA	18 PASTA AL POMODORO INVOLTINI DI PLATESSA FILI CROCCANTI (CIPOLLE, CAROTE E PATATE) FRUTTA
21 PASTA ALL'OLIO FRITTATA PREZZEMOLATA PISELLI AL BASILICO FRUTTA	22 PASTA ALLA BRACCIO DI FERRO POLLO ARROSTO CAROTE BUNNY FRUTTA	23 PASTA AL POMODORO MORTADELLA DI PRATO INSALATA E NOCI FRUTTA	24 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA TONNO ALL'OLIO EVO PATATE LESSE FRUTTA	25 LASAGNA AL RAGÙ BOCCONCINI DI MOZZARELLA CAROTE ALL'OLIO FRUTTA
28 PASTA AL POMODORO POLLO ARROSTO SPINACI SALTATI FRUTTA	29 CREMA DI ZUCCA CON RISO MOZZARELLA FILI CROCCANTI DI VERDURE TORTA CASALINGA ALLE MELE	30 PASTA ALL'ISOLANA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAVOLFIOR STUFATO FRUTTA	31 PASTA ALL'OLIO PLATESSA CROCCANTE CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	



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
4 PASTA AL BURRO E PARMIGIANO POLPETTE DI MERLUZZO E PISELLI INSALATA MISTA YOGURT ALLA FRUTTA	5 RISOTTO AL LIMONE ARROSTO DI MANZO TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA	6 TORTELLI DI PATATE AL POMODORO ARISTA AGLI AGRUMI SPINACI SALTATI FRUTTA	7 PASTA ALL'OLIO STRACCETTI DI FRITTATA FAGIOLINI AL LIMONE FRUTTA	8 VELLUTATA DI ZUCCA CON PASTINA STRACCHINO CAROTE AROMATIZZATE FRUTTA
11 PASTA ROSÉ FRITTATA ERBETTE ALL'OLIO FRUTTA	12 PASSATO DI VERDURA CON PASTINA PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* FRUTTA	13 RISOTTO AI FORMAGGI PETTO DI POLLO AL LIMONE CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	14 PASTA ALL'OLIO BURGER DI PESCE INSALATA VERDE FRUTTA - BANANA	15 PASTA AL POMODORO CACIOTTA CAVOLFIORE SABBIOSO FRUTTA
18 PASTA ALL'OLIO SFORNATO DI VERDURE INSALATA MISTA FRUTTA	19 MINISTRA DI VERDURA CON RISO HAMBURGER AL LIMONE PURÉ DI PATATE FRUTTA	20 RISOTTO CON CREMA DI PISELLI MOZZARELLA FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	21 PASTA AL SALMONE BOCCONCINI DI POLLO TRIS DI VERDURE AL FORNO (CAROTE, CAVOLI E ZUCCHINE) TORTA CASALINGA AL CIOCCOLATO	22 SPAGHETTI AGLIO E OLIO/ PASTA CORTA PER L'INFANZIA* FILETTI DI MERLUZZO CON SALSA VERDE FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA
25 PASTA ROSÉ MORTADELLA IGP CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	26 RISOTTO ALLA PARMIGIANA ARISTA AL FORNO CAVOLFIORE GRATINATO FRUTTA	27 TAGLIATELLE AL POMODORO BOCCONCINI DI PARMIGIANO SPINACI SALTATI FRUTTA	28 PASTA ALL'OLIO TONNO ALL'OLIO EVO FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA	29 PASTA AL RAGÙ TRIS DI VERDURE AL FORNO TORTA CASALINGA AL CIOCCOLATO

*= VARIAZIONE PER LA SCUOLA D'INFANZIA



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

2 PASSATO DI VERDURA CON PASTINA RICOTTA PATATE ARROSTO YOGURT ALLA FRUTTA	3 PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/ COTTO* CAROTE FILANGÉ FRUTTA	4 PENNE ALLA CARRETTIERA BOCCONCINI DI POLLO AGLI AGRUMI SPINACI SALTATI FRUTTA	5 PASTA ALL'OLIO STRACCETTI DI FRITTATA FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	6 PASTA AL POMODORO MERLUZZO DORATO AL FORNO INSALATA MISTA FRUTTA
9 RISO IN BRODO VEGETALE OMELETTE AL FORMAGGIO PISELLI SALTATI FRUTTA	10 PASTA AI FORMAGGI POLLO ARROSTO INSALATA VERDE FRUTTA	11 TORTELLI DI PATATE AL POMODORO MOZZARELLA SPINACI SALTATI FRUTTA	12 PASTA ALL'OLIO TONNO ALL'OLIO EVO FILI CROCCANTI FRUTTA	13 PASTA AL POMODORO ARISTA AGLI AROMI CAROTE IN UMIDO FRUTTA
16 RISOTTO AL LIMONE BOCCONCINI DI PARMIGIANO SPINACI SALTATI FRUTTA	17 PASTA ALL'OLIO BURGER DI PESCE E CECI INSALATA VERDE FRUTTA	18 PASTA AL POMODORO ARROSTO DI MANZO CAVOLFIORÉ SABBIOSO FRUTTA	19 PRANZO DI NATALE PASSATO DI VERDURA CON RISO PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/ COTTO TORTA CASALINGA AL CIOCCOLATO	20 VACANZE NATALIZIE
23 VACANZE NATALIZIE	24 VACANZE NATALIZIE	25 VACANZE NATALIZIE	26 VACANZE NATALIZIE	27 VACANZE NATALIZIE
30 VACANZE NATALIZIE	31 VACANZE NATALIZIE			



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 VACANZE NATALIZIE	2 VACANZE NATALIZIE	3 VACANZE NATALIZIE
6 VACANZE NATALIZIE	7 PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE ALL'OLIO FRUTTA	8 PASTA AL BURRO PLATESSA ALLA MUGNAIA FINOCCHI FILANGÈ CON ARANCIA FRUTTA	9 MINISTRONE DI VERDURE CON RISO POLLO ARROSTO PURE DI PATATE FRUTTA	10 RISO ALL'OLIO BOCCONCINI DI PARMIGIANO SPINACI SALTATI FRUTTA
13 PASTA ALL'ISOLANA MOZZARELLA TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA	14 PASTA AL PESTO DI SPINACI POLPETTE DI PESCE AL FORNO CAROTE BUNNY TORTA CASALINGA ALLE MELE	15 RAVIOLI BURRO E SALVIA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO CAVOLFIOR GRATINATO FRUTTA	16 MINISTRA DI FAGIOLI CON RISO HAMBURGER DI MANZO AL LIMONE PATATE LESSE FRUTTA	17 PASTA ALL'OLIO SFORNATO DI VERDURE SPINACI ALL'OLIO FRUTTA
20 PASTINA IN BRODO FESA DI TACCHINO ARROSTO PURE DI PATATE FRUTTA	21 PASTA AL POMODORO POLPETTINE DI PESCE INSALATA MISTA FRUTTA	22 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/ COTTO* FRUTTA	23 PASTA ALL'OLIO STRACCETTI DI FRITTATA CAROTE SALTATE FRUTTA	24 RISOTTO AL LIMONE BOCCONCINI DI PARMIGIANO FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA
27 PASTA ALL'OLIO INVOLTINI DI PLATESSA FAGIOLINI SALTATI FRUTTA	28 PASSATO DI VERDURA CON PASTINA PETTO DI POLLO ALLA SALVIA PATATE ARROSTO FRUTTA	29 PASTA AL SALMONE PECORINO TOSCANO SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	30 RISOTTO ALLO ZAFFERANO MORTADELLA DI PRATO INSALATA DI FINOCCHI CON ARANCIA FRUTTA	31 TAGLIATELLE AL POMODORO ARROSTO DI MANZO TRIS DI VERDURE TORTA CASALINGA CON CAROTE



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

3 RISOTTO ALL'ORTOLANA MORTADELLA IGP FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	4 GNOCCHETTI SARDI ROSÉ COSCIA DI POLLO ARROSTO FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA	5 LASAGNE AL POMODORO MOZZARELLA INSALATA VERDE FRUTTA	6 CREMA DI ZUCCA CON RISO PECORINO TOSCANO SPINACI ALL'OLIO TORTA CASALINGA	7 PASTA ALL'OLIO PLATESSA DORATA AL FORNO FILJ CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA
10 PASTA AL RAGÙ FINOCCHI GRATINATI FRUTTA - BANANA	11 PASTA AL POMODORO ROTELLE DI FRITTATA CAROTE FILANGÉ FRUTTA	12 RISO AL BURRO PETTO DI POLLO AL LIMONE TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA	13 SPAGHETTI AGLIO E OLIO/ PASTA CORTA PER L'INFANZIA* BURGER DI PESCE SPINACI FILANTI MACEDONIA	14 VELLUTATA DI CECI CON PASTINA POLPETTE DI MANZO AL FORNO INSALATA VERDE FRUTTA
17 RISOTTO ALLO ZAFFERANO SFORMATO DI VERDURE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	18 PASTA AL POMODORO BOCCONCINI DI MAIALE AGLI AGRUMI TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA	19 PASSATO DI VERDURE CON FARRO PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/ COTTO FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA	20 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA INVOLTINI DI COTTO E FONTINA AL FORNO PATATE ARROSTO FRUTTA	21 PASTA ALL'OLIO POLPETTE DI PESCE SPINACI SALTATI YOGURT ALLA FRUTTA
21 CREMA DI ZUCCA CON RISO FESA DI TACCHINO ARROSTO PURÉ DI PATATE TORTA CASALINGA ALLE MELE	25 PASTA AL PESTO DI SPINACI BOCCONCINI DI POLLO ALLA SALVIA INSALATA MISTA FRUTTA	26 PASTA INTEGRALE AL POMODORO STRACCETTI DI FRITTATA ERBETTE SALTATE FRUTTA	27 SPAGHETTI AGLIO E OLIO/ PASTA CORTA PER L'INFANZIA* POLPETTE DI PESCE FINOCCHI FILANGÉ FRUTTA	28 PASTINA IN BRODO BOCCONCINI DI PARMIGIANO PISELLI STUFATI FRUTTA



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

3 PASTA ALLE ZUCCHINE PETTO DI POLLO AL LIMONE CAROTE PREZZEMOLATE FRUTTA	4 PASTINA IN BRODO ARROSTO DI MANZO PATATE SABBIOSE FRUTTA	5 PASTA ALL'OLIO RICOTTA ZUCCHINE TRIFOLATE MACEDONIA	6 RAVIOLI BURRO E SALVIA PESCE AL FORNO FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	7 PASSATO DI VERDURE CON RISO PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* FRUTTA
10 RISOTTO AL BURRO GIRELLE DI FRITTATA BIETOLA SALTATA FRUTTA	11 PASTA AL POMODORO INVOLTINI COTTO E FONTINA AL FORNO CAROTE FILANGÈ FRUTTA	12 PASTA AL SALMONE CACIOTTA FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	13 PASTA ALL'OLIO POLPETTE DI MERLUZZO INSALATA VERDE TORTA CASALINGA ALLE MELE	14 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA ARROSTO DI MANZO PURE DI PATATE FRUTTA
17 PASTA AL POMODORO MORTADELLA IGP FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	18 RISO AL BURRO POLPETTE DI VERDURE E LEGUMI FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	19 GNOCCHETTI SARDI ROSÈ PECORINO TOSCANO SPINACI AL LIMONE FRUTTA	20 PASTINA IN BRODO VEGETALE COSCE DI POLLO ARROSTO PATATE ARROSTO FRUTTA	21 PASTA ALL'OLIO OMELETTE AL FORMAGGIO FINOCCHI FILANGÈ FRUTTA
24 RISOTTO ALLO ZAFFERANO PECORINO ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	25 PASTA AL BURRO PETTO DI POLLO AGLI AGRUMI FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	26 PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE AL LIMONE FRUTTA	27 PASTA AL PESTO SFORMATO DI VERDURE PISELLI AL BASILICO FRUTTA	28 PASTA ALL'OLIO PLATESSA DORATA AL FORNO FILANGÈ DI VERDURE TORTA CASALINGA ALLE MELE
31 PASTA ALL'OLIO STRACCETTI DI FRITTATA INSALATA VERDE FRUTTA				



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 RISOTTO ALLO ZAFFERANO TACCHINO AL FORNO CAROTE FILANGÈ FRUTTA	2 PASTA AL POMODORO RICOTTA SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	3 PASTA AL PESTO BURGER DI PESCE FINOCCHI FILANGÈ CON ARANCIA FRUTTA	4 PASTA AL SALMONE PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* INSALATA MISTA FRUTTA
7 RISOTTO ALLO ZAFFERANO MERLUZZO AL FORNO CON SALSA VERDE CAROTE FILANGÈ FRUTTA	8 PASTA ALL'AMATRICIANA PETTO DI POLLO ALLA SALMA FINOCCHI ALL'OLIO FRUTTA	9 PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* INSALATA MISTA FRUTTA	10 PASTA ALL'OLIO PECORINO TOSCANO ERBETTE SALTATE FRUTTA	11 PASTA INTEGRALE AL POMO- DORO STRACCETTI DI FRITTATA FAGIOLINI AROMATIZZATI MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA
14 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA BOCCONCINI DI PARMIGIANO PATATE PREZZEMOLATE FRUTTA	15 PASTA AL RAGÙ FRITTATA TRIS DI VERDURE FRUTTA	16 INSALATA DI FARRO POMODORO E BASILICO ARROSTO DI TACCHINO INSALATA MISTA FRUTTA	17 FESTIVITÀ PASQUALI	18 FESTIVITÀ PASQUALI
21 FESTIVITÀ PASQUALI	22 FESTIVITÀ PASQUALI	23 RAVIOLI BURRO E SALVIA PETTO DI POLLO AL LIMONE ERBETTE SALTATE FRUTTA	24 SPAGHETTI AGLIO E OLIO/ PASTA CORTA PER L'INFANZIA* BOCCONCINI DI PARMIGIANO INSALATA MISTA FRUTTA	25 FESTA DELLA LIBERAZIONE
28 RISOTTO AL LIMONE PETTO DI POLLO AGLI AROMI FAGIOLINI AL LIMONE FRUTTA	29 RAVIOLI BURRO E SALVIA BOCCONCINI DI PARMIGIANO FILI CROCCANTI FRUTTA	30 PASTA AL POMODORO ARISTA AL FORNO INSALATA MISTA MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA		



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 PASTA ALL'OLIO BURGER DI PESCE CAROTE FILANGÈ FRUTTA
5 PASTA AL POMODORO SFORMATO DI VERDURA FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	6 RISOTTO ALLA MILANESE BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE INSALATA VERDE FRUTTA	7 PASTA ALL'OLIO MERLUZZO AL FORNO CON SALSA VERDE ZUCCHINE TRIFOLATE YOGURT ALLA FRUTTA	8 PIZZA MARGHERITA PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* CAROTE FILANGÈ FRUTTA	9 RAVIOLI BURRO E SALVIA STRACCHINO SPINACI ALL'OLIO FRUTTA
12 PASTA ALL'AMATRICIANA CACIOTTA CAROTE AL LIMONE FRUTTA	13 PASTA AI FORMAGGI FRITTATA DI ZUCCHINE FILI CROCCANTI DI VERDURE YOGURT ALLA FRUTTA	14 INSALATA DI PASTA POMODORO FRESCO E BASILICO ARROSTO DI MANZO BIETOLA AL LIMONE FRUTTA	15 PASTA ALL'OLIO ARISTA AL FORNO CETRIOLI ALL'OLIO FRUTTA	16 PASTA AL SALMONE MOZZARELLA POMODORI AL BASILICO FRUTTA
19 RISOTTO ALLA PARMIGIANA FRITTATA AL FORMAGGIO SPINACI SALTATI FRUTTA	20 PASTA AL PESTO RICOTTA ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	21 PASTA AL POMODORO PROSCIUTTO CRUDO/COTTO* INSALATA MISTA FRUTTA	22 PASSATO DI VERDURE CON PASTINA BOCCONCINI DI TACCHINO AGLI AROMI POMODORI AL BASILICO TORTA CASALINGA CON LE MELE	23 PASTA ROSÈ BURGER DI PESCE CAROTE FILANGÈ FRUTTA
26 PASTA ALL'OLIO MERLUZZO AL FORNO CON SALSA VERDE ZUCCHINE TRIFOLATE YOGURT ALLA FRUTTA	27 PASTA AL SALMONE STRACCETTI DI MAIALE AGLI AGRUMI POMODORI AL BASILICO FRUTTA	28 PASTA AL BURRO BOCCONCINI DI POLLO ALLA SALVIA SPINACI ALL'OLIO FRUTTA	29 RISOTTO ALLO ZAFFERANO FRITTATA CAROTE FILANGÈ FRUTTA	30 TAGLIATELLE AL POMODORO RICOTTA POMODORI E CETRIOLI ALL'OLIO FRUTTA



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

2 FESTA DELLA REPUBBLICA	3 PASTA AL PESTO PLATESSA CROCCANTE INSALATA VERDE FRUTTA	4 PASTA AL POMODORO E BASILICO BOCCONCINI DI PARMIGIANO POMODORI AL BASILICO FRUTTA	5 PASTA AI FORMAGGI ARROSTO DI MANZO BIETOLA ALL'OLIO FRUTTA	6 INSALATA DI RISO POMODORI FRESCHI E BASILICO PROSCIUTTO COTTO INSALATA MISTA FRUTTA
9 RISOTTO ALLA PARMIGIANA GIRELLE DI FRITTATA FILANGE DI VERDURE FRUTTA	10 RAVIOLI BURRO E SALVIA PECORINO ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	11 PASTA INTEGRALE AL POMODORO ARISTA AGLI AGRUMI FAGIOLINI AL LIMONE FRUTTA	12 PASTA ALL'OLIO STRACCHINO INSALATA VERDE TORTA CASALINGA AL CIOCCOLATO	13 PASTA AL PESTO DI SPINACI COSCE DI POLLO ARROSTO TRIS DI VERDURE AL FORNO FRUTTA
16 PASTA AL SALMONE STRACCHINO CAROTE FILANGÉ FRUTTA	17 PASTA AL PESTO BOCCONCINI DI MAIALE AL LIMONE ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA	18 RISO ALL'OLIO POLPETTE DI MERLUZZO POMODORI FRUTTA - BANANA	19 PASTA FREDDA AL POMODORO E BASILICO HAMBURGER DI MANZO FILI CROCCANTI DI VERDURE FRUTTA	20 PASTA ALLA RICOTTA FRITTATA AL FORMAGGIO INSALATA VERDE FRUTTA
23 PASTA AL PESTO PETTO DI POLLO AL LIMONE FAGIOLINI ALL'OLIO FRUTTA	24 PASTA ALLA BRACCIO DI FERRO BOCCONCINI DI PARMIGIANO POMODORI AL BASILICO FRUTTA	25 PASTA ALL'OLIO BURGER DI PESCE CON SALS VERDE CAROTE FILANGÉ FRUTTA - BANANA	26 TAGLIATELLE AL POMODORO PROSCIUTTO CRUDO/COTTO PER INFANZIA INSALATA MISTA FRUTTA	27 FARRO CON POMODORINI E OLIVE SFORNATO DI VERDURE ZUCCHINE TRIFOLATE FRUTTA
30				

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!



La scuola sta per finire: come impiegare
il tempo in modo utile? **COLTIVANDO
PIANTINE AROMATICHE!**
Sarà una soddisfazione vederle crescere
e usarle per **INSAPORIRE LE RICETTE.**

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												



PRODOTTI UTILIZZATI NELLE SCUOLE DEI COMUNI DI CANTAGALLO, VATIANO E VERNIO

PRODOTTO	BIOLOGICO DOP - IGP	KM 0 - FILIERA CORTA
FILONI DI SUINO NAZIONALI	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
BURRO	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
LATTE UHT	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
STRACCHINO	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
PANE GRATTUGIATO	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
UOVA PASTORIZZATE	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
PASTA PER LASAGNE FRESCA	BIOLOGICO	FILIERA CORTA TOSCANA
BASE PER PIZZA CON POMODORO	BIOLOGICO	KM 0
TAGLIATELLE ALL'UOVO	BIOLOGICO	KM 0
MOZZARELLA BOCCONCINO	BIOLOGICO	KM 0
MOZZARELLA PER PIZZA	BIOLOGICO	KM 0
RICOTTA	BIOLOGICO	KM 0
GORGONZOLA	DOP	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
GRANA PADANO	DOP	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
PECORINO SARDO	DOP	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
MANDORLE SGUSCIATE		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
NOCI SGUSCIATE		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
POLPA DI POMODORO	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
POMODORI PELATI	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
SALMONE AFFUMICATO A FETTE		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
SGOMBRO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
TONNO IN SCATOLA		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
ZAFFERANO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
BUSTI, COSCE E PETTI DI POLLO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
SOVRACCOSCE DI POLLO E TACCHINO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
CORN FLAKES		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
FARINA 0, INTEGRALE, DI MAIS PRECOTTA	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
RISO	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
BUDINO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
EDAMER		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"
PANNA DA CUCINA		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA"

PRODOTTO	BIOLOGICO DOP-IGP	KM 0 - FILIERA CORTA
PARMIGIANO REGGIANO	DOP +20/24 MESI	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
PROVOLTA DOLCE		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
YOGURT	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
OLIO DI SEMI DI MAIS E ARACHIDI	NAZIONALE	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
BRESAOLA	IGP	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
PROSCIUTTO DI PARMA	DOP	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
AROMI SECCHI	NAZIONALE	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
CAPPERI		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
MAIONESE		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
PESTO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
PINOLI	NAZIONALE O CEE	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
SALE IODATO GROSSO E FINO		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
UOVA FRESCHE E SGUSCIATE		FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
MINISTRONE	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA
FESA DI TACCHINO*		MACELLATO E LAVORATO IN TOSCANA CON METODO HALAL
FAGIOLI BORLOTTI E CANNELLINI	BIOLOGICO	FILIERA CORTA TOSCANA
FARRO, CECI, ORZO E LENTICCHIE	BIOLOGICO	FILIERA CORTA TOSCANA
PROSCIUTTO COTTO		FILIERA CORTA TOSCANA
GNOCCHI DI PATATE		KM 0
PASTA DI SEMOLA	BIOLOGICO	KM 0
PASTINA ALL'UOVO PER BRODO		KM 0
RAVIOLI RICOTTA E SPINACI		KM 0
TORTELLI DI PATATE		KM 0
TORTELLINI		KM 0
LATTE FRESCO		KM 0
PECORINO TOSCANO	DOP	KM 0
MORTADELLA	IGP	KM 0
PROSCIUTTO TOSCANO	DOP	KM 0
SALAME TOSCANO		KM 0
BASILICO, PREZZEMOLO, SALVIA	BIOLOGICO	KM 0
VERDURA	BIOLOGICO	KM 0 E FILIERA CORTA TOSCANA
FRUTTA	BIOLOGICO	FILIERA CORTA SECONDO "LINEE DI INDIRIZZO NAZ. PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

***Per soddisfare esigenze di carattere etico religioso, CIRFOOD ha selezionato la carne di tacchino macellata secondo il procedimento Islamico "HALAL", offrendo così una maggiore varietà di pietanze agli utenti di etnie diverse.**





Stampato su carta 100% riciclata Igloo offset