

MENÙ NIDO PINOCCHIO – GATTO E LA VOLPE – BALENA ANNO 2026–27

Il pasto a scuola



Comune di Terranuova Bracciolini

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



Spuntino di metà mattina per Infanzia e Nido

La merenda di metà mattina si limita ad un piccolo spuntino per fornire una **piccola quantità di energia**.

Per la merenda del mattino 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	2-5
Pane olio o marmellata	20gr + 5gr	1/2
Dolce preparato in cucina	30/40gr	1/mese
Pane /crakers non salati	20 gr	1

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



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 7 giorni** anche non conseguiti il pasto viene erogato senza presentazione del certificato medico, se la richiesta **supera i 7 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 sara, 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

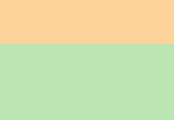
Seguire le indicazioni suggerite dal medico specialista. Permessi : zucca, finocchi, zucchine e melanzane.

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.





Menù Autunno / Inverno

da settembre a novembre



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 31/08 al 04/09 dal 28/09 al 02/10 dal 26/10 al 30/10 dal 23/11 al 27/11	Pasta al pesto (1,7) Frittata di verdure di stagione (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pastina all'olio (1) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Risotto di verdure (1) Coniglio al tegame con salvia Verdure di stagione cotte o crude	Passato di legumi con pastina (1) Prosciutto cotto Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alle verdure di stagione (1) Bocconcini di petto di pollo al limone (1) Verdure di stagione cotte o crude
dal 07/09 al 11/09 dal 05/10 al 09/10 dal 02/11 al 06/11	Pasta gratinata al forno con ragù e grana (1) Formaggio (1) Verdure di stagione cotte o crude	Riso in brodo vegetale (1) Roastbeef Verdure di stagione cotte o crude	Farro al ragù finto (1) Fietto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al pesto (1) Scaloppine di petto di pollo al limone (1) Verdure di stagione	Pasta al pomodoro fresco e basilico (1) Tortino di verdure di stagione (3,7) Verdure di stagione cotte o crude
dal 14/09 al 18/09 dal 12/10 al 16/10 dal 09/11 al 13/11	Zuppa d'orzo (1) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Crema di verdure con crostini (1) Polpettine di cavolfiore (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al ragù di pesce (1,2,4,14) Legumi all'olio Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alla pomarola (1,9) Coniglio al forno Verdure di stagione cotte o crude	Gnocchi o Pasta al pesto di basilico (1,3,6,7,12) Formaggio (7) Verdure di stagione cotte o crude
dal 21/09 al 25/09 dal 19/10 al 23/10 dal 16/11 al 20/11	Pasta alle verdure di stagione (1) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta e fagioli (1) Formaggio (7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alle erbe aromatiche (1) Hamburger di vitello (1) Verdure di stagione cotte o crude	Minestra con pastina o riso (1,9) Pollo lesso Verdure di stagione cotte o crude	Pasta all'olio (1) Polpettine di verdure (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude



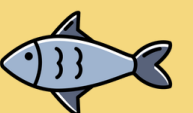
1. glutine



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. molluschi



Menù Autunno / Inverno

da dicembre ad aprile



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 30/11 al 04/12 dal 11/01 al 15/01 dal 22/02 al 26/02 dal 05/04 al 09/04	Pasta alla pomarola (1,9) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Passato di verdure con riso (9) Polpette di vitello al pomodoro (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alla pomarola (1,9) Tortino di verdure di stagione (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alle verdure di stagione (1,9) Pollo/Coniglio al forno Verdure di stagione cotte o crude	Passato di legumi con crostini (1) Formaggio fresco (7) Verdure di stagione cotte o crude
dal 07/12 al 11/12 dal 18/01 al 22/01 dal 01/03 al 05/03 dal 12/04 al 16/04	Polenta all'olio e parmigiano (1,7) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al ragù di legumi (1,9) Formaggio (1,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alla verdure di stagione (1) Hamburger di Vitello (1) Verdure di stagione cotte o crude	Crema di porri e zucca Scaloppine di petto di pollo (1) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al pesto invernale (1,7) Omelette (3,7) Verdure di stagione cotte o crude
dal 14/12 al 18/12 dal 25/01 al 29/01 dal 08/03 al 12/03 dal 19/04 al 23/04	Pasta alla pomarola (1,9) Filetto pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Passato di verdure con riso (9) Polpettine di verdura (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta ai broccoli (1) Formaggio (7) Verdure di stagione cotte o crude	Minestra in brodo di pollo o coniglio (9) Pollo o coniglio lessato Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alla zucca (1) Frittata di verdure (3,7) Verdure di stagione cotte o crude



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. molluschi



Menù Autunno / Inverno

da dicembre ad aprile



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 21/12 al 25/12 dal 01/02 al 05/02 dal 15/03 al 19/03	Pasta al pomodoro (1,9) Tortino di verdure di stagione (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Zuppa di verdure con riso (9) Prosciutto cotto Verdure di stagione cotte o crude	Pappa al pomodoro (1,9) Arista al forno Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alla crema di cavolfiore (1,7) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al ragù finto (1,9) Legumi all'olio Verdure di stagione cotte o crude
dal 28/12 al 01/01 dal 08/02 al 12/02 dal 22/03 al 26/03	Minestra in brodo vegetale con riso (9) Spezzatino o polpette di vitello (9) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alle verdure di stagione (1,9) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Passato di verdure con cereali (1,9) Crocchette di patate al formaggio (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Polenta al ragù di vitello (1,9) Formaggio (7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta all'olio aromatico (1) Fagioli all'uccelletta Verdure di stagione cotte o crude
dal 04/01 al 08/01 dal 15/02 al 19/02 dal 29/03 al 02/04	Orzotto alle verdure (1,7,9) Petto di pollo al limone (1) Verdure di stagione cotte o crude	Pappa al pomodoro (1,9) Hamburger di vitello (1) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al pesto d'inverno (1,7) Polpettone di verdure al pomodoro (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al ragù di carne (1,9) Legumi all'olio Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al ragù di verdure (1,9) Filetto di pesce fresco (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude



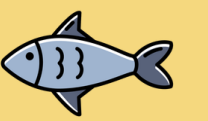
1. glutine



2. crostacei



3. uova



4. pesce



5. arachidi



6. soia



7. latte



8. frutta a guscio



9. sedano



10. senape



11. sesamo



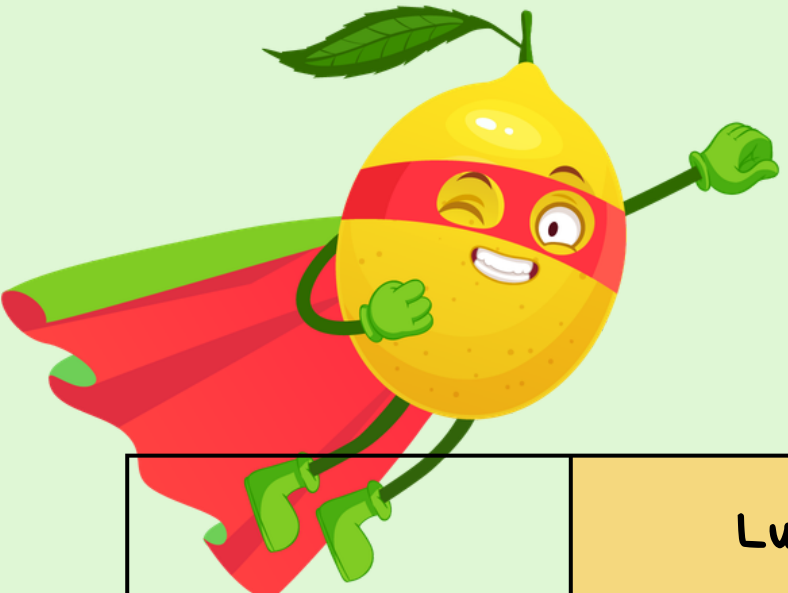
12. solfiti



13. lupini



14. molluschi

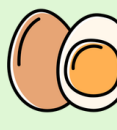


Menù Privamera / Estate

da aprile a luglio



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dal 26/04 al 30/04 dal 24/05 al 28/05 dal 21/06 al 25/06 dal 19/07 al 23/07	Pasta al pomodoro (1,9) Filetto di pesce fresco (1,3 4) Verdure di stagione cotte o crude	Passato di legumi con riso Prosciutto cotto Verdure di stagione cotte o crude	Pasta alla crema di verdure (1,9) Hamburger (1) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta all'olio aromatico (1) Omelette (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Crema di verdure con crostini di pane (1) Coniglio al forno Verdure di stagione cotte o crude
dal 03/05 al 07/05 dal 31/05 al 04/06 dal 28/06 al 02/07 dal 26/07 al 30/07	Pasta al pesto (1,7) Formaggio (7) Verdure di stagione cotte o crude	Polenta o Pasta all'olio (1) Polpette di vitello al pomodoro (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Passato di verdure con riso (9) Tortino di patate (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Risotto allo zafferano (7) Bocconcini di pollo alla salvia (1) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta rosè (1,7,9) Filetto di pesce (1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude
dal 10/05 al 14/05 dal 07/06 al 11/06 dal 05/07 al 09/07	Pasta al pomodoro (1) Filetto di pesce fresco(1,3,4) Verdure di stagione cotte o crude	Passato di legumi con riso Sformatino di verdure con ricotta (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Pastina all'olio con erbette (1) Omelette (3,7) Verdure di stagione cotte o crude	Minestrina in brodo di pollo (1,9) Pollo lesso Verdure di stagione cotte o crude	Gnocchi o pasta alle verdure di stagione (1,3,6,7,12) Formaggio (7) Verdure di stagione cotte o crude
dal 17/05 al 21/05 dal 14/06 al 18/06 dal 12/07 al 16/07	Pasta alle melanzane (1) Vitello al forno con salsa di verdure (9) Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al ragù di pesce (1,2,4,14) Legumi all'olio Verdure di stagione cotte o crude	Passato di verdure con riso (9) Pollo o coniglio al forno Verdure di stagione cotte o crude	Pasta al pomodoro fresco con basilico (1) Prosciutto cotto Verdure di stagione cotte o crude	Risotto olio e parmigiano (7) Polpettine di verdure (1,3,7) Verdure di stagione cotte o crude

- 
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. molluschi